



O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
YOSHLAR
SIYOSATI VA SPORT
VAZIRLIGI



MAKTABGACHA
VA MAKTAB
TA'LIMI VAZIRLIGI



“MAMLAKATIMIZ TA'LIM MUASSASALARIDA JISMONIY TARBIYA VA SPORTNING O'RNI: MUAMMOLAR, YECHIMLAR VA ISTIQBOLLARI”



GULISTON 2025

**O‘zbekiston Respublikasi oliy
ta’lim, fan va innovatsiyalar vazirligi
Guliston davlat universiteti**

**“MAMLAKATIMIZ TA’LIM
MUASSASALARIDA JISMONIY
TARBIYA VA SPORTNING O‘RNI:
MUAMMOLAR, YECHIMLAR VA
ISTIQBOLLARI”
mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy
anjumani ishtirokchisi**



**“THE ROLE OF PHYSICAL
EDUCATION AND SPORTS IN
EDUCATIONAL INSTITUTIONS OF
OUR COUNTRY: PROBLEMS,
SOLUTIONS AND PROSPECTS”
Republic scientific-practical subject
conference participant**

TASHKILIIY QO‘MITA RAISI:

**Xodjiyev Muksin Todjiyevich-t.f.d., prof, Guliston davlat universiteti
rektori,
tel: (+998 67) 225-42-75**

RAIS O‘RINBOSARI:

**Murodov Orif Jumayevich-GulDU Ilmiy ishlar va innovatsiyalar
bo‘yicha prorektori, t.f.d.prof
tel: (+998 67) 225-38-01**

MAS‘UL KOTIB

**Djurayev Mansur Egamberdiyevich-GulDU Ilmiy tadqiqotlar,
innovatsiyalar va ilmiy-pedagogik kadrlar tayyorlash bo‘limi boshlig‘i,
g.f.f.d., dots,
tel: +998 99 314 13 23**

A‘ZOLARI:

**Sultonov Shuxrat Nurmuhammadovich – GulDU Sport faoliyati
dekani., dotsent,
tel: +998 97 277 27 84**

**Omonboyev Berdiyori Ixtiyor o‘g‘li – GulDU Sport o‘yinlari, kurash
nazariyasi va uslubiyati kafedrasi mudiri
tel: +998 97 246 16 16**

**Kambarov Davron Saitboyevich – GulDU Sport o‘yinlari, kurash
nazariyasi va uslubiyati kafedrasi p.b.f.d.(PhD)
tel: +998 97 494 94 74**

**Xudoyberdiyev G‘iyosiddin Baxtiyor o‘g‘li – Sport o‘yinlari, kurash
nazariyasi va uslubiyati kafedrasi p.b.f.d.(PhD), v.b.dotsent,
tel: +998 97 644 95 95**

SO‘Z BOSHI

Respublikamizning ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya va sport fanini o'qitish sifatini oshirish, ta'lim jarayoniga zamonaviy o'qitish uslublarini joriy qilish, iqtidorli talaba sportchilarni saralash, "Mamlakatimiz ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya va sportning o'rni: muammolar, echimlar va istiqbollari" nomli Respublika ilmiy-amaliy anjumanimizda olimpiya va paraolimpiya musoboqalariga munosib qatnashish dolzarb masalalardan biridir.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 24-yanvardagi 5924 sonli farmonida Prezidentning "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi farmoni qabul qilindi. Ushbu farmon bilan jismoniy tarbiya va sportni 2025-yilgacha rivojlantirish konsepsiyasi tasdiqlandi. Konsepsiyada aholining sport bilan muntazam shug'ullanishini oshirish, sport-ta'lim muassasalarining moddiy-texnik bazasini yaxshilash va sport sohasida xalqaro hamkorlikni kengaytirish kabi vazifalar belgilangan. "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonun 2015-yil 4-sentyabr: Qonunning yangi tahriri qabul qilinib, unda jismoniy tarbiya va sport sohasidagi munosabatlarni tartibga soluvchi qo'shimcha normalar kiritildi. Ushbu tahrir 47 moddadan iborat bo'lib, sohadagi davlat siyosatining asosiy printsiplari, fuqarolarning huquqlari va majburiyatlari, shuningdek, jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishning asosiy yo'nalishlarini belgilaydi.

Kelajak avlodni jismonan sog'lom, intellektual rivojlangan, mustaqil fikrlaydigan, qat'iy hayotiy pozitsiyaga ega, Vatanga sodiq qilib tarbiyalash, demokratik islohotlarni chuqurlashtirish va fuqarolik jamiyatini rivojlantirish jarayonida ularning ijtimoiy faolligini oshirish masalalari 2022- 2026 yillarga mo'ljallangan yangi O'zbekistonning taraqqiyot strategiyasida muhim vazifalar sifatida belgilangan

Mamlakatimizda ta'lim va sport sohasida uzoqni ko'zlab olib borayotgan islohotlari bu yo'nalishda oqilona qadam tashlanganligi va strategiyani to'g'ri belgilanganligini isbotlab bermoqda. Etishib chiqayotgan iqtidorli va bilimli sportchi yoshlar turli Respublika,Osiyo hamda johon chempionatlarida muvaffaqiyatli qatnashib, yutuqlarni qo'lga kiritmoqdalar.

Universitetimizda o'tkazilayotgan ilmiy-amaliy anjuman sportning dolzarb muammolari va istiqbollariga bag'ishlangan bo'lib, davlatimiz rahbarining yuqorida aytilgan bir qator hujjatlar doirasida olib borilayotgan amaliy tadbirlardan biridir

Tashkil etilgan anjuman sport sohasida olib borilayotgan ilmiy tadqiqotlarning natijalarini muhokama qilish, mashg'ulot jarayonida erishilgan tajribalarni umumlashtirish hamda ommalashtirishni, shuningdek, mavjud muammolar echimiga qaratilgan tadqiqotlarni tahlil qilishni maqsad qilib olgan. Bu o'z-o'zidan ilg'or tajribalarni almashish, mavjud muammolar ustida izlanishlarni davom ettirish, yoshlarning malakasini oshirishga xizmat qiladi.

Muksin Xodjiev
Guliston davlat universiteti rektori,
texnika fanlari doktori, professor

“Mamlakatimiz ta’lim muassasalarida jismoniy tarbiya va sportning o‘rni:
muammolar, yechimlar va istiqbollari”

1-SHO‘BA. JISMONIY TARBIYA VA SPORTDA SARALASH (SELEKSIYA) MUAMMO VA YECHIMLAR.

12-13 YOSHLI KARATECHILARNING MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISH

Alijonov Oybek Muzaffar o‘g‘li
Guliston davlat pedagogika instituti
Jismoniy madaniyat yo‘nalishi stajyor o‘qituvchisi
alijonov382@gmail.com
Nuriddinov Mirza Akram o‘g‘li
Guliston davlat pedagogika instituti
Jismoniy madaniyat yo‘nalishi 1-bosqich talabasi
mnuriddinov303@gmail.com

Anatatsiya: Mazkur ilmiy maqola 12-13 yoshli karatechilarning maxsus jismoniy tayyorgarlikni takomillashtirishga bag‘ishlangan. Bu davrda yosh sportchilar, nafaqat jismoniy kuch va texnikani, balki yuqori darajadagi psixologik holatni ham namoyon qilishlari kerak. 12-13 yoshdagi karatechilarning jismoniy rivojlanishi va texnik ko‘nikmalarini takomillashtirish uchun maxsus tayyorgarlikning ahamiyati beqiyosdir. Ushbu maqolada, maxsus jismoniy tayyorgarlikning yosh sportchilarning kumitedagi samaradorligini qanday oshirish mumkinligi tahlil qilinadi.

Kalit so‘zlar: Kumite, maxsus jismoniy tayyorgarlik, karate, yosh sportchilar, tezlik, kuch, chidamlilik, texnika, psixologik tayyorgarlik.

Karate sporti nafaqat texnik va jismoniy jihatdan, balki ma'naviy va psixologik tayyorgarlikni ham talab etadigan sport turidir. Kumite davri, karatechining jangga oid qobiliyatlarini rivojlantiradigan eng muhim davrlardan biridir. Yosh sportchilarning bu bosqichda o‘zlari uchun to‘g‘ri tayyorgarlikni olishlari ularning kelajakdagi muvaffaqiyatiga asos yaratadi. 12-13 yoshli karatechilar, o‘z jismoniy va texnik ko‘nikmalarini maksimal darajada rivojlantirishi kerak bo‘lgan yosh bosqichida turibdilar. Ushbu maqolada, maxsus jismoniy tayyorgarlikning asosiy elementlari, metodlari va yosh sportchilarga qaratilgan mashq usullari keltirilgan. Shu bilan birga, jismoniy tayyorgarlikning sportchilarning psixologik va fizilogik holatiga qanday ta'sir qilishi haqida ham so‘z yuritiladi.

Maxsus Jismoniy Tayyorgarlikning Ahamiyati Maxsus jismoniy tayyorgarlik karatechining jismoniy va ruhiy holatini yaxshilashga qaratilgan tizimli mashqdir. Bu tayyorgarlik faqatgina umumiy jismoniy holatni oshirish bilan cheklanmaydi, balki sportchining texnik qobiliyatlari, kuchi, tezligi va

reaksiya vaqtini ham yaxshilaydi. Maxsus tayyorgarlikning kumite davridagi ahamiyati shundaki, bu davrda sportchi raqibining hujumlarini to'g'ri kutib olish va unga tezkor va samarali javob qaytarish imkoniyatiga ega bo'lishi kerak. Shu sababli, maxsus tayyorgarlikda tezlik, kuch, chidamlilik, balans, koordinatsiya va psixologik holatni takomillashtirishga qaratilgan mashqlar kiritiladi. oshirib, raqibning harakatlariga tezkor javob qaytarish imkonini beradi.

Reaksiya Kumite-da raqibga tezda javob qaytarish, uni kuzatish va o'z pozitsiyasini o'zgartirish zarur. Karatechi raqibining hujumiga samarali javob bera olish uchun tezlik va reaksiya vaqtini qisqartirishga alohida e'tibor qaratishi lozim. Bu uchun, masalan, plyometrik mashqlarni bajarish, interval yugurish va tezkor zarba berish mashqlari tavsiya etiladi. Tezlik va reaksiya mashqlari sportchining jangda qobiliyatini

Kuch va Chidamlilik Kumite janglarida uzoq davom etadigan janglar, intensiv jismoniy faoliyatni talab qiladi. Shuning uchun sportchining chidamliligi va kuchi alohida e'tibor talab qiladi. Maxsus jismoniy tayyorgarlik dasturida chidamlilikni oshirish uchun interval mashqlar, uzoq masofaga yugurish va og'irliklar bilan ishlash metodlari qo'llaniladi. Bu mashqlar sportchining tana kuchini oshiradi, va uzoq davom etadigan jangda energiyani to'g'ri taqsimlash imkonini beradi.

Koordinatsiya va Texnika Kumite jangida sportchining texnik ko'nikmalari va harakatlarining muvofiqligi juda muhim. To'g'ri texnika va mukammal koordinatsiya karatechiga jang davomida kuchli zarbalar berishga, himoya qilishda samarali bo'lishga va raqibining harakatlariga to'g'ri javob qaytarishga yordam beradi. Koordinatsiyani rivojlantirish uchun tez-tez takrorlanuvchi texnik mashqlar va turli xil maqsadli jismoniy mashqlarni bajarish tavsiya etiladi. O'quv jarayonida zarba berish, mudofaga o'tish, va tezkor holatni o'zgartirish ko'nikmalarini rivojlantirish kerak.

Psixologik Tayyorgarlik Kumite davrida sportchining psixologik tayyorgarligi ham ahamiyatli bo'lib, jangdagi muvaffaqiyatni ta'minlashda muhim rol o'ynaydi. Jangda stressni boshqarish, diqqatni jamlash va o'zini ishonch bilan his qilish sportchining muvaffaqiyatiga bevosita ta'sir qiladi. Psixologik tayyorgarlik dasturida sportchiga o'zini tahlil qilish, motivatsiyasini oshirish va psixologik barqarorlikni ta'minlashga qaratilgan mashqlar o'rgatiladi. Shu bilan birga, raqibning harakatlarini oldindan bashorat qilish va ularga qarshi turishga tayyor bo'lish uchun psixologik tayyorgarlik zarur. **Maxsus Jismoniy Tayyorgarlik Dasturi** Kumite uchun maxsus tayyorgarlik dasturi yosh sportchilarning fiziologik va psixologik holatini hisobga olgan holda ishlab chiqilishi kerak. Quyidagi elementlar samarali dasturda mavjud bo'lishi zarur:

1. **Tezlikni oshirish mashqlari:** interval yugurish, plyometrik mashqlar, tezkor zarba va himoya texnikalari.
2. **Chidamlilikni oshirish mashqlari:** uzoq masofalarga yugurish, og'irliklar bilan ishlash, anaerobik mashqlar.

3. **Kuch va koordinatsiyani rivojlantirish:** og'irliklar bilan ishlash, oyoq va mushaklarni kuchaytirish, balandlikni oshirish uchun ko'p takrorlanuvchi mashqlar.

4. **Psixologik tayyorgarlik:** stressni boshqarish, diqqatni jamlash va sportchining motivatsiyasini oshirishga qaratilgan mashqlar.

Xulosa

Maxsus jismoniy tayyorgarlik, 12-13 yoshli karatechilarning kumite davridagi muvaffaqiyatiga bevosita ta'sir qiladi. Tezlik, kuch, chidamlilik, texnika va psixologik tayyorgarlikning uyg'unligi karatechining jangda muvaffaqiyatli ishtirok etishiga yordam beradi. Yosh sportchilarning tayyorgarligini maksimal darajada oshirish uchun ilmiy asoslangan metod va dasturlarni joriy qilish zarur. 12-13 yoshdagi sportchilarga moslashtirilgan tayyorgarlik dasturlari ularga nafaqat texnik, balki psixologik jihatdan ham mustahkam poydevor yaratadi. Bu esa sportchilarning kelajakdagi yutuqlariga asos bo'ladi.

Foydalanilgan Adabiyotlar

1. Gorbunov, A. V. (2018). *Karate va jang san'ati: nazariy va amaliy asoslar*. Moskva: Sport nashrlari.
2. Lentz, D., & Choi, H. (2020). *Sportchilarda jismoniy tayyorgarlikning psixologik jihatlari*. Journal of Sports Science, 15(2), 123-134.
3. Miller, R., & Jackson, K. (2017). *The role of special physical training in martial arts*. International Journal of Martial Arts, 8(4), 210-220.
4. Aliev, A. S. (2015). *Maxsus jismoniy tayyorgarlik: nazariya va metodologiya*. Toshkent: Fadqariy nashr.
5. Smith, P., & Williams, L. (2019). *Training the young athlete: A guide to optimal development*. New York: Sports Health Press.

Bolalarni sportga yo'naltirish, tanlash va seleksiya ishlarini samarali tashkil etish

Axmuratova Umida Muhiddin qizi.

Jizzax davlat pedagogika universiteti I-bosqich magistiri

axmuratovaumida156@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu maqolada sportga yo'naltirish va saralash (seleksiya)ning asosiy turlarining har biri bo'yicha maqsadli yo'nalish, me'yoriy ko'rsatkich va talablar tizimi, tashkiliy-metodik tadbirlar majmui xususiyatlari keltirilgan.

Kalit so'zlar: Sport, saralash, seleksiya, jismoniy rivojlanish, sportga yo'naltirish, murabbiy-o'qituvchilar.

Mamlakatda yuksak madaniyatga ega bo'lgan har tomonlama yetuk hamda jismonan sog'lom insonni shakllantirish maqsadida, aholining jismoniy tarbiya va sport sohasida malaka va bilimlarini o'rttirishga qaratilgan ustuvor yo'nalishlarni belgilash, iqtidorli sportchilarni tanlab olish jarayoniga innovatsion shakllar va usullarni joriy etish maqsadida sportchi yoshlarni saralash va katta sportga iqtidorli sportchilarni tanlab olish, sport zaxirasini shakllantirish tizimini yo'lga qo'yish, yoshlar orasida sportni ommalashtirishda yuqori natijalarga erishish maqsadida hududlarning o'ziga xos xususiyatlari, aholining qiziqishi va xohish- istaklaridan kelib chiqib, umumta'lim maktablari oliy ta'lim muassasalari kamida bittadan ustuvor, istiqboldagi, rivojlanayotgan, shu jumladan milliy sport turlariga ixtisoslashtirish ishlari belgilangan.

Sportga tanlash va saralash muammolari. Zamonaviy sportda ham bir necha yillar davomida yuqori malakali sportchilarni tayyorlashda qobiliyatli bolalar va o'quvchilarni tanlash va saralash masalalariga katta ahamiyat beriladi.

Saralash (seleksiya), seleksiya (yoki muvofiqlarini tanlab olish) – bu pedagogik, sotsiologik, psixologik va tibbiy-biologik tadqiqot metodlarini qamrab oluvchi kompleks xarakterdagi tashkiliy-metodik tadbirlar tizimi bo'lib, unga ko'ra bolalarni u yoki bu sport turiga yo'naltirishga imkon yaratuvchi layoqat va qobiliyatlari aniqlanadi.

Saralash sport o'quv mashg'ulotlari jarayonining ajralmas tarkibiy qismi bo'lib, bolalarni sportga tayyorlash tizimining muhim vazifalaridan hisoblanadi hamda ularning sport sohasida katta yutuqlarga erishishiga imkon yaratadi.

Sport tanlash va saralash jarayoni murakkab va shaxsiy qarorlar ketma-ketligidan iborat. Bunda bir nechta omillarni hisobga olish zarur. Quyidagi jihatlari sportga tanlash va o'naltirishda yordam beradi:

1. Umumiy sportga yo'naltirish va seleksiya, bunda imkon qadar ko'proq bolalarni sport mashg'ulotlariga jalb etish va sportga iqtidorli bolalar hamda o'smirlarni sport bilan shug'ullanishi uchun bolalar va o'smirlar sport maktablariga (BOSM) saralab yo'naltirish nazarda tutiladi. Bunday seleksiya va yo'naltirish – sport zahiralarini uzoq yillar davomida yaxlit tayyorlash tizimining boshlang'ich elementi hisoblanadi.

2. Tur bo'yicha yo'naltirish va saralash (seleksiya), bolalarning aniq sport turi bo'yicha mashg'ulotlarga yaroqliligi aniqlanadi.

3. Maxsus yo'naltirish va saralash (seleksiya), yosh sportchilarni tanlangan sport turining muayyan tor sohasiga yaroqli ekani aniqlanib, u sport ixtisosligi bo'yicha ko'p yillik mashg'ulotlarning dastlabki bosqichida qo'llanadi.

4. Rolli yo'naltirish va saralash (seleksiya), sportga ixtisoslashtirishning boshlang'ich bosqichidan boshlab ko'p yillik sport mashg'ulotlarining barcha bosqichlarida yosh sportchilarning jamoa tarkibida aniq bir sport turiga xos o'yinda ishtirok eta olishini aniqlash uchun o'tkaziladi.

Musobaqalarga yo'naltirish va saralash (seleksiya) o'z oldiga teng

darajadagi nomzodlar orasidan eng yaxshilarini tanlab olish hamda ularni aniq bir musobaqa dasturida chiqishga yo'naltirish vazifasini qo'yib, ko'p yillik mashg'ulotlarning yakuniy bosqichida-muayyan sport turi bo'yicha chuqurlashtirilgan mashg'ulotlarda, sport mahoratining yuqori bosqichida o'tkaziladi.

Sportga yo'naltirish va saralash (seleksiya)ning yuqorida qayd etilgan asosiy turlarining har biri maqsadli yo'nalish, me'yoriy ko'rsatkich va talablar tizimi, tashkiliy-metodik tadbirlar majmui xususiyatlariga ega.

Shuningdek, saralash (seleksiya)ni o'tkazish metodlari ham pedagogik (maxsus mashg'ulotlarda erishilgan natijalarni testlashtirish), tibbiy-biologik (morfofunktsional xususiyatlarni nazarda tutgan holda) va psixologik kabi turlarga bo'linadi.

Saralash (seleksiya) muammosini hal etishning ideal darajadagi varianti-bu jismoniy rivojlanish va sport-pedagogik faoliyat bo'yicha 8-12 yoshli yangi boshlovchilardan tortib yuqori malakali sportchilarga qadar tavsifnoma modelini tuzishdan iborat. Ushbu yo'nalishda tobora ko'proq tadqiqotlar amalga oshirilmoqda, tegishli adabiyotlarda sportchining tayyorgarlik darajalari turlariaro aloqadorlikka oid miqdoriy tavsifnomalarni yoritishga e'tibor qaratilmoqda. Yosh sportchilarning jismoniy layoqatiga oid me'yorlar ishlab chiqilib, bu ularni talab darajasida tayyorlashni boshqarish imkonini bermiqda.

Maktabgacha, kichik maktab yoshidagi bolalar, o'smirlar va boshqa yosh sportchilarning jismoniy tayyorgarligiga oid zarur me'yorlar ishlab chiqilgan bo'lib, sport bilan maxsus shug'allanmaydigan bolalarni testlashtirish natijalarining ko'rsatishicha, ayrim hollarda ularda noyob jismoniy layoqat xususiyatlari mavjudligi kuzatiladi. Masalan, yugurishga oid sport turida natijalarning qanchalik samarali bo'lishi siltanish tezligiga bog'liq bo'ladi. Ma'lum bo'lishicha, 100 tadan bitta bolaning siltanish tezligi 0,09 s.ga tengdir (mashhur sprinter Figerolning siltanish tezligi - 0,08 s.ga teng).

Kuch ishlatishni talab etadigan sport turlari imkoniyatlarini belgilashda muhim o'rin tutadigan muskulning solishtirma quvvati ko'rsatkichlari (mushaklar tutashgan joy birligiga tegishli barqaror kuch- quvvat) bo'yicha ham ayrim hollarda sport bilan maxsus shug'ullanmaydigan bolalar muskul tizimining solishtirma quvvati ko'rsatkichlari maxsus shug'ulanadigan sportchi tengdoshlariniki bilan deyarli bir xil ekani kuzatiladi. Bu xil belgilarning mavjudligi qonuniy hodisa hisoblanib, populyatsiyada belgilarning taqsimlanish xarakteriga mos keladi: egri chiziqli bo'yicha me'riy taqsimlanishda ozchilikni qamrab oluvchi so'l qismga nisbatan o'ng qismda belgilar yorqinroq kattalikka ega bo'ladi. Bunday (yuqoridagi va boshqa shu kabi) holatlar haqiqatan mavjud bo'lib, populyatsiyada ularni tez-tez uchratish mumkinligini ham e'tiborda tutish joiz.

Shunday bolalar mavjud ekan, ularni maqsadli izlash usullarini ham ishlab chiqish lozim. Ularni xronologik bir jinsga tegishli bolalar guruhlari orasidan to'g'ridan-to'g'ri izlash biologik turli-tumanlik tufayli tegishli natija bermaydi.

Bolalarning individual farqga ko'ra o'sish va rivojlanish dasturini o'rganish maqsadli izlash uchun noqulay bo'lib, organizmga xos u yoki bu sifatlarning haqiqiy ko'rsatkichlarini belgilash imkonini bermaydi. Nazarda tutilayotgan muammo bo'yicha saralash (seleksiya)ni amalga oshirishda tegishli sport ixtisosligi bo'yicha ishonchli natijadorlikka erishish imkonini bera oladigan belgilar, ularning tegishli ravishda sport natijalariga ta'sir ko'rsatish o'lchamlarini nazarda tutuvchi o'ta kuchli sportchi modelini yaratishni talab etadi. Ushbu o'rinda tegishli belgilar hamda ularning ketma-ketligi tartibi turli sport ixtisosligida har xil bo'lishini ham ta'kidlash joizdir. Sportni fan sifatida tadqiq etgan mutaxassislarning barchasi kuchli sportchi modelini tuzishning zarurligini ta'kidlaydilar.

Xulosa qilib ta'kidlash joizki, sport bo'yicha saralash (seleksiya)da yuqori samaradorlikka erishish uchun yosh sportchining tanlangan turga mosligini nazarda tutib, uning morfofunktsional, tibbiy-biomexanik va psixologik xususiyatlarini to'liq ifodalovchi serqirra, atroflicha mukammal parametrlarini o'rganish va tegishli tavsifnomani tuzish zarur.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. M.T.Duskulova. Kichik maktab yoshdagi bolalarni sportga tanlab olish (seleksiya).Uslubiy qo'llanma. Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti – Toshkent. 2022 yil.

2. Абдуллаев А, Ханкельдиев Ш.Х. Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти. - Тошкент, ЎзДЖТИ. Дарслик, 2005. 219 бет.

BOLALARNING SPORT QOBILIYATI VA IQTIDORINI ANIQLASHNING PEDAGOGIK ASOSLARI.

Eryigitov D.X

J.D.P.U

*“Ijtimoiy-gumanitar fanlarda
masovafiy ta'lim” kafedrası dotsenti*

Annotatsiya. Mazkur maqolada bolani sportga erta yo'naltirishning asosiy yo'nalishlaridan biri bo'lib «moslikning yuqori turi» (morfologik, funksional, biomexanik, psixomotor) xizmat qilishi haqida so'z boradi.

Kalit so'zlar: sportda saralash, saralash turlari, saralash bosqichlari, bolalar nerv tizimi,vazminlik, qiziqqon, xolerik temperament, sangvinnik temperament, flegmatik temperament.

Har bir inson, qoida tariqasida, har qanday kasbni (yoki deyarli har qanday) egallashi mumkin, ammo asosiysi narsa bu qancha kuch va vaqt talab qilishidir. Inson hayotidagi mehnat faoliyati muddati cheklangan va samarasiz,

quvonchsiz faoliyat nafaqat shaxsiy baxtsizlik - bu oxir-oqibat butun jamiyatga ta'sir qiladi. Shunday ekan, kasbiy yaroqlilik va uni shakllantirish yo'llarini bashorat qilish hech qachon o'z dolzarbligini yo'qotmaydi".

Konistantin Mihailovich Gurevich - zamonaviy olim-psixolog.

Professor Balsevichning fikricha turli mashg'ulot ta'sirlarining samaradorligini oshiruvchi, insonning jismoniy salohiyatini rivojlanishini rag'batlantiruvchi kamida ikki turdagi sensitivliklar mavjud. Birinchi darajadagi **sensitivlik – genotipik** va ikkinchi darajadagi **sensitivlik – fenotipik**, mashg'ulot samarasini oshirish uchun zarur bo'lgan yana bir qator vositalar mavjud deb taxmin qilish mumkin.

Bolani sportga erta yo'naltirishning asosiy yo'nalishlaridan biri bo'lib «moslikning yuqori turi» (morfologik, funktsional, biomexanik, psixomotor) xizmat qiladi. Birinchi yuqori moslik deganda motorika, somatik moslik va rivojlanish yo'llarining (tezkor, sust yoki normal) xususiyatlarini tushunamiz.

Tashqi hajmlardan kelib chiqqan holda tuzilgan somatik turlarning turli yo'nalishdagi mashg'ulot yuklamalariga isbotlangan boshlang'ich turg'unligi hamda somatik turni erta baholash va rivojlanish yo'nalishlari, jismoniy takomillashishning unumdor dasturlarini ishlab chiqish uchun zamin yaratadi. Bundan tashqari, yo'naltirilgan ta'sirli - makrodavrlarning davomiyligini aniqlash imkonini beradi. Taklif etilgan yondashuv sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiyaning samaradorligini oshiradi.

Amaliy hisoblar, har bir yosh guruhida yetarli ravishda morfobiomexanik ko'rsatkichlarini (biologik yosh indikatorlarini) rivojlanishining yuvenil va definitiv pog'onasidagi shaxslarni aniqlash imkoni borligini ko'rsatdi.

Biron biologik yosh indikatorini ma'lum sur'atida rivojlanayotgan bolalarni aniqlash uchun, har bir guruhda o'zgaras - konstantalar hisoblangan (o'rganilayotgan belgilar rivojlanishining boshlang'ich va yakuniy pog'onasidagi bolalar foizi). Olingan raqamlarning tahlili, 25–50–75% o'rganilayotganlarning belgilari turli darajada rivojlangan aniq yoshni aniqlash imkonini beradi.

4–12 yoshli bolalarning jismoniy rivojlanish qonuniyatlari ixtiyoriy bolalar jamoasida ma'lum pog'onada rivojlangan iqtidorli bolalarning taxminiy miqdorini belgilash imkonini beradi.

Biroq ushbu uslubni, ko'p vaqt oluvchi mushkul algebrik hisoblashlar o'tkazilishi lozimligi tufayli amaliyotda qo'llash maqsadga muvofiq emas, grafik differentsiatsiya yordamida hisoblashlar ancha qulay. Tadqiqotlar natijalari jamoaning biologik yoshini o'zgarishi sur'atini oldindan aytishda qo'l keladi, demak yosh sportchilarning mashg'ulot yuklamalarini ilmiy asoslangan holda rejalashtirish mumkin, tenglamalar esa har bir guruhda biologik yosh indikatorini ma'lum suratida rivojlanayotgan bolalarni aniqlash imkonini beradi.

9 yoshgacha bo'lgan mezosomatik (tengdoshlar orasida bo'y va vaznning o'rtacha ko'rsatkichlari) turga mansub bolalarning jismoniy rivojlanish dasturini

tuzish vaqtida tashqi ko‘rinishining rivojlanishiga e‘tibor berish kerak, 11 yoshdan keyin – probanda rivojlanishiga, 9 dan 11 yoshgacha bolalar uchun jismoniy yuklamalar hajmini belgilash mushkul masala, chunki rivojlanishning somatik va davriy ta’sir xarakteristikalarini o‘zaro teng, korrelyatsiya koeffitsientlari aniq emas. Bolalar va o‘smirlarning rivojlanish darajasidan kelib chiqqan holda, har bir somatik tur uchun o‘z baholash jadvallari ishlab chiqilishi lozimligi aniqlangan. Yo‘naltirishning tashqi ko‘rinishini baholash yondashuvi 10 yillik sinovdan o‘tgan va umumta’lim maktablari, bolalar va o‘smirlar sport maktablari amaliyotida hamda o‘z kelayotgan avlodni sog‘lomlashtirish dasturlari ishlab chiqishda qo‘llash uchun tavsiya qilish mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. Arslonov Sh.A. Dzyudo o‘quv qo‘llanma / Sh.A. Arslonov. – T.: “O‘zkitobsavdonashriyoti”, 2020. – 120 b.
2. Xolmurodov L.Z. Bolalar va o‘smirlar sporti soslari o‘quv qo‘llanma / L.Z. Xolmurodov. – T.: “O‘zkitobsavdonashriyoti”, 2020. – 276 b.
3. Salomov. R.S., Kerimov F.A. Jismoniy tarbiyada pedagogik texnologiyalar. O‘quv qo‘llanma- T.: O‘zDJTI nashriyot-matbaa. 2010.-126

SPORT TALANTINI ERTA ANIQLASH VA SELEKSIY ISHLARINING ZAMONAVIY NAZARIYASI VA USLUBIYATINING DOLZARB MAMMOLARI.

Jalolova.Z.S

*Jizzax davlat pedagogika universiteti
Ijtimoiy-gumanitar fanlarda masovafiy ta’lim
kafedrasi o‘qituvchisi.*

Annotatsiya. Mazkur maqolada bolani sportga talantini aniqlash va sportga yo‘naltirishning asosiy yo‘nalishlaridan biri bo‘lib xizmat qilishi haqida so‘z boradi.

Kalit so‘zlar: sportda saralash, talantini aniqlash, saralash bosqichlari, bolalar nerv tizimi, vazminlik.

Sport qobiliyati va iqtidoriga bir butun sifatida qarash mumkin, uning xususiyatlari, avvalo, uni tashkil qiluvchilarning ichki tabiatiga bog‘liq bo‘ladi.

Bir butunning rivojlanishini, uning qismlarini o‘zaro aloqasi va o‘zaro ta’sirlashuvi o‘rganish haqiqatni bilishni asosiy omilidir. Ushbu omil, biologik va ijtimoiy ob’ektlarni o‘rganishda majmuaviy yondashuvni ishlab chiqishda o‘z aksini topdi. Majmuaviy o‘rganish negizida yagona dastur bo‘yicha ishlayotgan va umumiy maqsadga erishish yo‘lida o‘zaro muvofiqlashgan faoliyat olib borayotgan turli mutaxassislarning mehnati yotadi. Tadqiqotlarni tashkil qilishdagi bunday yondashuv, sport iqtidoriga ko‘plab o‘zaro bog‘langan

elementlar tizimi sifatida qarashni taqozo etadi.

Sport iqtidorini ob'ekt sifatida majmuaviy o'rganish tadqiqotlarda ob'ektni nazariy sezish shakllaridan birini – tizimlarning umumiy nazariyasini qo'llash imkonini beradi. Bir butunni o'rganishni turli saviyalarda olib borish mumkin. Biz sport iqtidorini o'rganishni organizm saviyasida, uning qobiliyat va iqtidorni sportda boshqacha saviyada o'rganilishini inkor etmagan holda, olib borishni maqsadga muvofiq deb hisoblaymiz.

Sport iqtidori tizimini quyidagi chizmada tasavvur qilish mumkin:

- butun organism
- organlar tizimi
- organlar – to'qimalar
- to'qimalarning kataklari va to'qima-larning katagi bo'lmagan elementlari.

Tizimli yondashuv barcha jarayonlarni, hodisalarni, predmetlarni u yoki bu strukturaga ega tizimlar sifatida ko'rish imkonini beradi. Demak, bir butunning o'ziga xos xususiyatlarini aniqlashda struktura – butunning ichki shakli katta rol o'ynaydi. Bunda, strukturani o'rganish uning tarixiy jihatini: kelib chiqishi va rivojlanishini bilishni nazarda tutadi.

Qobiliyatning barcha tuzilmalarining asosida, jumla-dan, sportda ham tabiiy va biologik barqarorlikka ega bo'lgan layoqatlar yotadi.

I.Pavlov, uning o'quvchilari va izdoshlarining tadqiqotlari inson asab tizimining tipologik faoliyatini tabiat rivojlanish qonunlariga asoslanib o'rgandilar. Aniqlanishicha, har-xil asab tizimi xususiyatlariga ega bo'lgan insonlarning xarakteri ham holati ham rivojlanish xususiyati ham malakasi, sifatleri ham turlicha bo'ladi.

Inson asab tizimining asosiy tipologik xususiyatlari:

- kuchlilik
- zaiflilik kishi asab tizimiga ta'sir etuvchi holatlarning katta
- kichikligini hisobga olgan holda chidamlilik darajasi– harakatchanlik, sustlik–kishi asab tizimining qo'zg'atuvchiga nisbatan ta'sir qilishning tezligi;
 - vazminlik, tezlik-asab jarayonidagi xususiyatlariga qo'zg'alish, tormozlanish va harakat kuchlari bo'yicha munosabatining ochilishi.

Bu asab tizimlarini qo'shilishidan quyidagi tur guruhlariga ajraladi:

- o'ta vazmin tur – faoliyati bir tekisda o'tadi, harakati charchoq tufayli kamdan-kam holda tushib ketadi;
- vazmin tur – bir tekisda kuch sarf qilinadigan ishlarni yaxshi bajaradi, davomiy va uslubiy zo'riqishda yuqori chidamlilikka ega;
- qiziqqon tur – xarakterini o'zgarib turishi, asablarini taranglashuvi tufayli faoliyati tushib ketadi;
- zaif tur – ish faoliyati juda past, stress holatlarga sezgirligi baland.

Asab tizimining o'ziga xos xususiyatlarini ajratib turuvchi ya'ni, kishi asab jarayoni dinamikasini xarakterlanishi fiziologik temperamentning asosi hisoblanadi.

Holerik temperament – hodisalarga nisbatan qiziq-qon, jangari, jahli chiqishi oson va tez. Kechinmalar faoliyatiga nisbatan o'zgaruvchan. U ishga butun borlig'i bilan berilib ketadi, o'zidagi kuchni sezadi va maqsadga erishish uchun, yo'lida uchragan qiyinchiliklarni yengishga harakat qiladi. Qachonki, kuchlari sarflanib bo'lgandan keyin u mushkullikka tushib, ishlashga boshqa hech qanday imkoniyatlari qolmaydi. Holeriklarning irodasi juda kuchli.

Sangvinnik temperament – o'ta vazmin tur bo'lib, asab jarayoni harakatchan va yaxshi balanslashgan. U jamiyatning juda yaxshi, sog'lom, xushchaqchaq a'zosi lekin, qachon uni qiziqtiradigan ish topilsagina, bu qobiliyatlar ko'rinadi. Sangvinnik bosiq, sharoitga tez ko'nikib ketadi, atrofidagi odamlar bilan tez til topishib ketadi, muomalali, begona odamlar orasida o'zini noqulay sezmaydi. Kollektiv orasida quvnoq, xushchaqchaq, ishlarni tez qabul qilib oladi va biror narsa bilan doim mashg'ul bo'ladi. Xarakterini tez o'zgartiradi, bu asab jarayonlarini harakatchanligidandir. Yomon holatlarda iztirobga tushadi. U umuman olganda – optimistdir.

Flegmatik temperament – asabning nisbiy harakat-chanligiga, hayajonlanish va tormozlanish jarayonlariga yetarlicha bosiqqligi bilan xarakterlanadi. Bular – bosiq, matonatli va juda mehnatkash kishilar. Ular juda og'ir murakkab holatlarda ham bosiqqligini yo'qotishmaydi. Asab faoliyati jarayonning qattiqligidan ular o'zlarini yaxshi tutadilar, darhol hayajonlanib ketmaydilar. Ular mayda narsalar bilan o'zlarini chalg'itishni xohlamaydilar shuning uchun, bir xilda kuch sarflashni talab qiluvchi davomiy va uslubiy keskinlikda harakatni bajaradilar. I.P.Pavlov bunday turdagi odamlarni chidamliligini juda yuqori deb baholagan.

Melanholik temperament – ish qobiliyatining zaif-ligi bilan farq qiladi, ya'ni ularning hayajonlanish va tormozlanish darajasi juda ham kuchsiz. Ularni yangilik-lar, yangi sharoit, odamlar bilan muomala cho'chitadi, uyaltiradi shuning uchun, ular odamovi bo'ladilar. Ular ichki dunyosini chetga chiqarmaydilar va hayot sharoitlariga qiyin-chilik bilan o'rnashadilar. I.A. Pavlovning ta'kidlashicha, inson shaxsi biologik meros sifatida va atrof – muhit sharoitlari tarbiyasida aniqlanadi. Asab tizimi (temperament) tug'ma xususiyatlarga ega, xarakter esa individual odatlardan olinadi.

Asab tizimini turi haqida gapirganimizda, A.Pavlovning ta'kidlashicha, hayvonlar organizmi qanday tuzilgan bo'lsa, shundayligicha tug'iladi. Uning asab tizimini o'zgarishiga vaziyat va ahvolning yaxshi yomonligi, umumiy shartli - refleks ta'sir qiladi.

Fransuz tadqiqotchisi Morisning fikricha, har bir turdagi guruh aniq ish qobiliyatiga ega. Uning ko'rsatkichlari bo'yicha, kuchli va asabiy tur ko'pgina kilogrammometr ishlab chiqaradi, uning ergogrammasi esa darhol pasayib ketadi. Bu esa, asab tizimidagi qarshilik kuchining kattaligiga guvohlik beradi. Kuchli lekin, asabiysiz tur ham kilogrammometr ishlab chiqishga qodir, lekin pasayib ketayotgan ergogramma qismi juda qisqa, shuning uchun asab tizimi tez charchaydi. Asab turlari uzoq vaqt jismoniy ishlarga chiday olmaydi, lekin

ergogramma pastlashish bosqichiga qarshilik ko'rsatishga katta kuch sarflaydi.

Kuchli harakatchan tip. Dinamik mashqlarni tez bajarishda yaxshi ish qobiliyatni ko'rsatadi, shuningdek mashg'ulot oxirida mashqlarni bajarish sifati pasayib ketmaydi.

Zaif harakatchan tip. O'zining chidamliligi bilan bitta mashqni 3–5 martagacha bajarish qobiliyati bilan ajralib turadi. Mashg'ulot oxirida mashqlarni bajarish sezilarli pasayib ketadi va sportchi mashg'ulotlarni tez tugatib qo'yadi.

Kuchli inert tip. Sekin va statistik mashqlarni bajarishda ish qobiliyatini ko'rsatadi. Faoliyatda o'zining tez harakati, holatini o'zgarib turishi, tez charchab qolishi bilan farq qiladi.

Foydalangan adabiyotlar.

1. Arslonov Sh.A. Dzyudo [Matn]: o'quv qo'llanma / Sh.A. Arslonov. – T.: "O'zkitobsavdonashriyoti", 2020. – 120 b.
2. Xalmuxamedov R.D., Shin V.N., Tajibayev S.S., Rajabov G'.Q., Anashov V.D. Bokschilarning sport-pedagogik mahoratini oshirish (boks) [matn]: darslik / R.D. Xalmuxamedov, V.N. Shin, S.S. Tajibayev, G'.Q. Rajabov, V.D. Anashov. – T.: "O'zkitobsavdonashriyoti", 2020. – 596 b.
3. Xolmurodov L.Z. Bolalar va o'smirlar sporti asoslari[Matn]: o'quv qo'llanma / L.Z. Xolmurodov. – T.: "O'zkitobsavdonashriyoti", 2020. – 276 b.
4. Саломов. Р.С., Керимов Ф.А. Жисмоний тарбияда педагогик технологиялар. Ўқув қўлланма- Т.: ЎзДЖТИ нашриёт-матбаа. 2010.-126 б.
5. Miradilov B.M., Karimov B.Z., Umbetova M.A. Sport pedagogik mahoratini oshirish (basketbol): O'quv qo'llanma. – T.: "Sano-standart" nashriyoti, 2017. – 268 b.

OLIIY TALIM TALABA YOSHLARINI HARAkat FAOLLIGINI YETISHMOVCHILIGI MUAMMOLARI TAHLILI

Kambarov D.S.

Guliston davlat universiteti

*"Sport o'yinlari, kurash nazariyasi
va uslubiyati" kafedrasi katta o'qituvchisi*

gambarov17121982@gmail.com

Begimqulova M.Sh.

Sport faoliyati fakulteti 82-23 guruh talabasi

Shuhratovna2707@gmail.com

Kalit so'zlar: jismoniy tayyorgarlik, jismoniy rivojlanish, anketa so'rovnomasi, professiogramma, salomatlik darajasi.

Xozirgi kunda turli mamlakatlaridagi oliy ta'lim tizimi inson shaxsini shakllanishi, rivojlantirishning asosini yaratishni ta'minlashga, ta'lim va tarbiyaning mazmunini, shakllarini, vositalari va usullarini aniqlash bilan bog'liq umumiy muammolarni xal qilishga yo'naltirilgan. Bugungi kunda Oliy ta'lim dasturlarini murakkabligi, mashg'ulotlar zichligini yuqoriligi fanlarni o'zlashtirish davomida talabalarning harakat faolligini cheklanishiga olib kelmoqda va oqibatda, talaba-yoshlar orasida surunkali ruhiy va aqliy zo'riqishni vujudga kelishi tobora ortib bormoqda. Mavjud muammoni xal qilish borasida oliy ta'lim tizimida ta'lim va tarbiyaga yangicha yondashuvlarni joriy qilish, yangi turdagi va tipdagi ta'lim muassasalarini yaratish, soha mazmuniga innovatsion pedagogik va informatsion texnologiyalarni kiritish, yangi ta'lim dasturlari va loyihalarini talabalarning harakat faolliklarini oshirishga yo'naltirilgan holda yaratish, ilmiy-tadqiqot ishlarini rivojlantirish talab qilinmoqda.

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 oktabrdagi 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, 2021 yil 5 noyabrdagi PQ-5281-son "2024 yil Parij shahrida (Frantsiya) bo'lib o'tadigan XXXIII yozgi Olimpiya va XVII Paralimpiya o'yinlariga O'zbekiston sportchilarini kompleks tayyorlash to'g'risida"gi Qarorlarida ko'zda tutilgan vazifalarni samarali amalga oshirish uchun mazkur tadqiqot ishi muayyan darajada xizmat qiladi.

Tadqiqotning maqsadi – talaba-qizlarning harakat faolligini yetishmovchiligini gandbol va boshqa sport turlari vositalari bilan uyg'unlashtirgan holda kompensatsiya qilishga mo'ljallangan mashqlar majmuasini ishlab chiqish va samaradorligini asoslashdan iborat.

Tadqiqotning vazifalari:

namunaviy davlat dasturi asosida jismoniy tarbiya bilan shug'ullanadigan talaba-qizlarning jismoniy rivojlanishi darajasi, dinamikasi, harakat faolligi va funksional tayyorgarligini tahlil qilish;

gandbol va qo'shimcha boshqa sport turlari vositalarini energetik yo'nalganligi mezoni bo'yicha eng yuqori energiya bilan ta'minlangan yuklamalardan iborat mashqlar majmuasini ishlab chiqish;

gandbol vositalarini va boshqa sport turlaridan qo'shimcha jismoniy mashqlarni optimal uyg'unlikda tanlash va ularni mashg'ulot jarayonida qo'llashni eng yuqori sog'lomlashtiruvchi samarasini ta'minlovchi rejimini aniqlash;

talaba-qizlarning harakat faolligi yetishmovchiligini yetarli darajada kompensatsiya qilishni ta'minlovchi mashqlar majmuasini jismoniy rivojlanishi,

harakat tayyorgarligi va salomatligi darajasi bo'yicha samaradorligini tajribalarda aniqlash.

Tadqiqotning ilmiy yangiligi quyidagilardan iborat:

talaba-qizlarning jismoniy rivojlanishi darajasi, harakat faolligi va funksional tayyorgarligi ko'rsatkichlarining dinamikasi asosida, ularning harakat faolligi yetishmovchiligini kompensatsiya qilishda davlat dasturi asosida qo'llanilayotgan jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini sog'lomlashtiruvchi samarasini yetarli emasligi aniqlangan;

gandbol vositalari va boshqa sport turlaridan qo'shimcha sifatida qo'llaniladigan jismoniy mashqlar bajariladigan yuklamalarning energetik yo'nalganligi mezoni bo'yicha majmuaga tizimlashtirilgan;

talaba-qizlarning harakat faolligi yetishmovchiligini kompensatsiya qiluvchi gandbol vositalari va boshqa sport turlaridan qo'shimcha sifatida qo'llaniladigan energiya xajmi eng katta bo'lgan jismoniy mashqlar optimal uyg'unlikda tanlangan va ularni yuklamalarni energiya bilan ta'minlanishini aralash (aerobli-anaerobli) rejimida qo'llash yuqori sog'lomlashtiruvchi samarani ta'minlashi aniqlangan;

talaba-qizlarning harakat faolligi yetishmovchiligini kompensatsiya qilish uchun mo'ljallangan gandbol va qo'shimcha boshqa sport turlari vositalarini energetik yo'nalganligi mezoni bo'yicha eng yuqori energiya bilan ta'minlangan yuklamalardan iborat mashqlar majmuasini oliy ta'lim tizimida tahsil oluvchi qizlarning salomatligi darajasini korreksiya qilishi imkoniyati tajribalarda asoslangan.

Talaba yoshlarni harakat faolligini rivojlanishi sabablari

Zamonaviy jamiyatda sodir bo'layotgan jamoatchilik va ishlab chiqarish sohasidagi islohotlarni uzoq muddat cho'zilishi odamlarni, ayniqsa talaba yoshlarni turmush tarzini, mehnat va maishiy sharoitlarini har doim ham pozitiv o'zgartirmaydi. Oliy ta'lim muassasalaridagi o'quv dasturlarini murakkablashtirilishi talablarning harakat faolligini sezilarli darajada chegaralanishiga, ularni salomatligi va ishchanlik qobiliyati darajalarini pasayishiga, kasallanish holatlarini ortishiga va oxir oqibatda, ko'pchilik mamlakatlarda odamlarni muddatidan oldin qarishiga olib kelmoqda.

Hozirgi vaqtda, talaba yoshlarni gipokineziyasi muammosi mamlakatimizdagi hamda xorijdagi olimlar va mutaxassislarning tadqiqotlarida ustivor vazifalardan biri bo'lib qolmoqda. Rossiya Federatsiyasi olimlari E.I.Vorobeva va A.N.Vorobevlarning ma'lumotlariga ko'ra, ko'rikdan o'tkazilgan olti ming nafar 6 yoshdan to 17 yoshgacha bo'lgan o'quvchilarning ichida birinchi sinfga o'qishga kelgan bolalarning 25 % i past jismoniy tayyorgarlikka ega, o'n birinchi sinfga kelib esa, harakat faolligini yetishmovchiligi yanada ortgan. Umumta'lim maktablarida o'qish paytida bolalarning jismoniy rivojlanishi pasayish an'anasiga ega bo'ladi, chunki o'quvchilarning harakat faolligi progressiv tarzda pasayadi va o'n birinchi sinfga kelib, yo'l qo'yilmasligi kerak bo'gan darajada pasayadi. O'quvchilar

sutkalik vaqt budjetini 80 % gacha amalda harakatsiz holatda bo'lishadi. Umumta'lim maktablaridagi rejim sharoitlari o'quvchilarni harakatlanishga bo'lgan tabiiy ehtiyojlarini chegaralaydi. Natijada, o'quvchilarning organizmi harakat faolligini surunkali yetishmovchiligi "bosimi" ostida bo'lishadi va bu holat, umumta'lim maktabini tamomlaganidan keyin ham davom etadi. Umumta'lim maktablari o'quvchilari o'rtasida kasalliklarni xavf tu diradigan o'sishi holati yuzaga kelmoqda. O'quvchilar o'rtasida absolyut sog'lom bo'lganlari 20 foizni tashkil qilgan bo'lsa, hozirgi vaqtga kelib – 4 % atrofida pasayib ketgan.

Umumta'lim maktablaridagi an'anaviy haftasiga 2 soatlik darslar hajmi bo'yicha ham va uslubiy yondashuv bo'yicha ham zaruriy sog'lomlashtirish samarasini ta'minlamaydi. Masalan, namunaviy davlat dasturini qo'llash paytida, o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligida ijobiy dinamika amalda mavjud emas. Ushbu ko'rsatkichlarni yil davomidagi o'rtacha o'sishi o'g'il bolalarda – 3 % ga va qiz bolalarda – 2 % ga yetgan.

Xorijiy mamlakatlarda ham umumta'lim maktablari o'quvchilarining harakat faolligi rejimini optimallashtirish muammosi juda dolzarbdir. Buyuk Britaniyaning faqatgina 20 % o'quvchi qizlari harakat faolligini zaruriy darajasiga ega.

Ushbu muammoni jismoniy tarbiya bilan majburiy shug'ullanish xajmlarini umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT) vositalarini va har xil harakatli va sport o'yinlarini ustivor qo'llash yo'li bilan xal qilishga urinishmoqda. Angliya maktablarida boshlang'ich sinflarda ham va katta sinflarda ham jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlari haftasiga besh marta o'tkazilishi belgilangan. Bunda, zaruriy sog'lomlashtiruvchi samaraga erishish uchun nafaqat harakat faolligining xajmi, balki yuklamalarni bajarish jadalligi ham muximdir. AQShning alohida shtatlarida haftasiga uchta jismoniy mashg'ulotlar xajmiga yana 3 tadan kam bo'lmagan 3 ta fakultativ mashg'ulotlar qo'shiladi.

Bizning respublikamizda umumta'lim maktablarida va darsdan tashqari vaqtlardagi jismoniy tarbiya darslarininng xajmi kamaydi, unga bo'lgan qiziqish pasayib bormoqda. Mutaxassislar tomonidan jismoniy mashqlar bilan tizimli shug'ullanish ta'siri ostida markaziy asab tizimining funktsional xususiyatlarini ortishi, organizmni, o'z funktsional imkoniyatlarini safarbar qilish qobiliyatini, jismoniy va aqliy ishchanlik qobiliyatini ortishi aniqlangan.

Ishlab chiqarish samaradorligini asoslashdan iboratgini oshirish, o'zida yuqori kasbiy va jismoniy sifatlarni uyg'unlashtirgan holda, yuqori sifatli va barkamol mutaxassislar tayyorlangandagina amalga oshadi. Talabalar tomonidan o'quv dasturlarini muvaffaqiyatli o'zlashtirilishi, ko'proq darajada ularning salomatligi, psixik va jismoniy ishchanlik qobiliyati darajasi bilan belgilanadi. Lekin, umumta'lim maktablarini tugatgan o'quvchilar oliy ta'lim tizimida ta'lim olishni davom ettirgan holatda, yana yildan-yilga progress qiluvchi gipokineziyaning ta'siri ostida bo'lishadi.

Jismoniy kuchlanishlarni minimal sarflanishi paytida diqqatni katta

miqdorda kontsentratsiya qilinishini, xotirani, axborotni qayta ishlashni tezkorligi va aniqligini talab qiladigan talabalarning jadal aqliy mehnati, qoidaga binoan, ularning harakat faolligini pasayishi bilan birga o'tadi, bu, boshqa noqulay omillar bilan birga ularning salomatligiga va organizmini atrof-muhitning noqulay ta'sirlariga umumiy qarshilik qilishiga xavf soladi.

Harakatlarni yetishmasligi tufayli, talabalarni oliy ta'lim muassasalarida ta'lim olishga adaptatsiyasi, ancha darajada sekin va qiyin o'tadi hamda asabli-psixik stresslarga va yurak-tomir tizimini xilma xil buzilishlariga olib kelishi mumkin. Xususan, ko'pchilik tadqiqotchilarning fikriga ko'ra, yurak-tomir tizimi kasalliklarini "yosharishi" holatlarini ko'payishiga talablarni aqliy yuklamalari xajmini ortishi bilan chaqirilgan harakat faolligini keskin chegaralanishi sabab bo'lmoqda.

Oliy ta'lim muassasasi birinchi kurs talabalarining tayyorgarliklari natijalarini o'rgangan L.E. Paxomova, O.V. Petrenko, V.K. Klimova, T.A. Mironovalarning xulosasiga ko'ra, ularning tezkor-kuch sifatlarini rivojlanganligi darajalari 100 metrga yugurish va joyidan turib uzunlikka sakrash testlari natijalari bo'yicha 65-68 % ni, kuch sifatini turnikda tortilish testi bo'yicha – 57 % ni, chidamlilikni rivojlanganlik darajasi esa, 1000 m kros yugurish natijalari bo'yicha – atigi 31 % ni tashkil qilgan. Oliy ta'lim muassasalarining ko'pchilik talabalarini harakat faolligini chegaralanishiga olib kelgan, ularning harakat rejimini balanslanmaganligi katta kurslarga kelib jismoniy sifatlarini notekis rivojlanishiga sabab bo'lgan. Bu, talabalarning yurak-tomir tizimini standart jismoniy yuklamalarga noqulay reaksiya qilishi bilan tasdiqlanadi.

Talabalarni oliy ta'lim muassasalarida o'qishi davridagi jismoniy ishchanlik qobiliyatlari va jismoniy rivojlanishlarini dinamikasini o'rgangan Ye.A. Milashechkina va T.I. Djandarovalar katta kursdagi talabalarda jismoniy ishchanlik qobiliyatlari ko'rsatkichlarini ishonchli yomonlashganligini aniqlashgan: PWC_{170} kattaligi 1-kursda 1168 kgG'mG'min.dan 5-kursga kelib to 1054 kgG'mG'min.gacha kamaygan, bunda, kardiodinamika ko'rsatkichlari ham tinch holatdagi va ham standart jismoniy yuklamalarni bajarishi vaqtida yomonlashgan. Sistolik bosim tinch holatda 118 dan to 127 mm.sim.ust.gacha ortgan, spirometriya esa – 243 kub.sm.gacha kamaygan.

O.V.Kudryavtseva, Ye.Ye. Bindusov va M.V. Silovo'xlar [41; 68-b.] xamda V.S.Astafev, I.V.Rudyakova va V.V. Borisovlarning [8; 65-b.] ishlari katta qiziqish uyg'otadi, ular 1-kurs talabalarida harakat va funktsional tayyorgarlikning juda past darajada ekanligini aniqlashgan. V.I.Kozlov talaba qizlarda nafaqat yorqin ifodalangan harakat yetishmovchiligini, balki uni oliy ta'lim muassasasida o'qish davrining barcha bosqichlarida ham aniq progress qilishini aniqlagan. Shunday qilib, keltirilgan adabiyotlardagi ma'lumotlarni tahlil qilish, harakat rejimini balanslanmaganligi va o'quvchilar jismoniy tarbiyasining namunaviy davlat dasturini sog'lomlashtiruvchi samaradorligini asoslashdan iboratligini pastligi va buning oqibati sifatida, ularda harakat faolligini yorqin ifodalangan yetishmasligi to'g'risida dalolat beradi.

Umumta'lim maktablarini bituruvchilar oliy ta'lim muassasalarida o'qishni davom ettirishlari paytida yana o'quv-ishlab chiqarish gipokineziyasining ta'siri ostiga tushadi. Bunga, bir tomondan kasbiy ta'limning dasturlarini jadallashtirilishi va murakkablashtirilishi bilan va ikkinchi tomondan, ularning harakat rejimini ratsional emasligi bilan chaqirilgan talabalarning harakat faolligini keskin kamayishi ko'maklashadi. Bu, o'z ortidan, harakat yetishmovchiligini salbiy oqibatlarini, ya'ni jismoniy ishchanlik qobiliyatlarini pasayishini va salomatligi holatini yomonlashuviga olib keladi.

Xulosalar

Mamlakatimiz va xorij olimlari va mutaxassislari adabiyotlari va tadqiqotlarini tahlil qilish, umumta'lim maktablaridagi jismoniy tarbiya bo'yicha namunaviy davlat dasturlarini sog'lomlashtiruvchi samarasini pastligi va o'quvchilarning harakat rejimini balanslashtirilmaganligi va buning oqibati sifatida, katta sinf o'quvchilarida harakat faolligini yetishmasligi to'g'risida dalolat beradi. Umumta'lim maktablari bituruvchilari oliy ta'lim muassasalarida o'qishni davom ettirganida yana o'quv-ishlab chiqarish gipokineziyasi ta'siri ostiga tushadi. Bunga, bir tomondan kasbiy ta'limning dasturini murakkablashishi bilan, boshqa tomondan, talabalarning harakat rejimini noratsionalligi bilan chaqiriladigan, ularning harakat faolligini keskin pasayishi ko'maklashadi. Bunday holat, harakat faolligini yetishmovchiligini progress qilishiga va ularning jismoniy rivojlanishini "kechikishi" ko'rinishidagi negativ oqibatlarni ortishiga, umumiy ishchanlik qobiliyatini yomonlashishiga va salomatligi darajasini pasayishiga olib keladi. Jismoniy tarbiya o'qituvchilarini talabalarning jismoniy tarbiyasi uchun vosita va usullarni tanlashda tashabbuskorlik va ijodkorliklari uchun keng imkoniyat berilganligiga qaramasdan, amaldagi davlat dasturi, bizning fikrimizga ko'ra, oldingi dasturlarda hamda yangi dasturlarda bo'lgan bir qator kamchiliklarga ega. Ularning ichida eng sezilarli kamchiliklar quyidagilar:

- ishlab chiqilgan vosita va usullarning samaradorligini asoslashdan iboratgini baholash mezonini sifatida an'anaviy nazorat me'yorlarini qo'llash;
- jismoniy mashqlar majmualarini va tabaqalashtirilgan dasturlarni tavsiya qilingan yo'nalishlarni qo'llash bilan tuzishning metodologik asosini yo'qligi;
- miqdoriy baholash mezonini, avvalam bor, ularning sog'lomlashtiruvchi samaradorligini asoslashdan iboratgini tavsiflovchi mezonni nomukammalligi.

Ishlab chiqilayotgan jismoniy mashqlar majmualarini va talabalarning jismoniy tarbiyasini tabaqalashtirilgan dasturlarini kasallanishlar va mehnatga layoqatlikni yo'qotilishini yoki harakat tayyorgarligi bo'yicha nazorat normativlari natijalarini statistik tahlil qilishga asoslangan sog'lomlashtiruvchi samarasini baholashning an'anaviy usullari yetarlicha informativ emas va talabalar salomatligi darajasini miqdoriy baholash uchun amalda foydasiz hisoblanadi.

Ko'pchilik mutaxassislar, B.C.Fomin tomonidan ishlab chiqilgan, organizmni kasbiy jihatdan eng ahamiyatli adaptatsion sifatleri va

xususiyatlarini rivojlanishi darajasini o'lchashga tizimli yondashuvgina jismoniy mashqlarni qo'llanilayotgan vositalari va usullarini sog'lomlashtiruvchi samarasini baholashning ishonchli vositasi bo'lib xizmat qilishi mumkin. Ushbu metodolgik yondashuv, o'quvchi yoshlarning jismoniy tayyorgarligi bo'yicha ilmiy asoslangan dasturlarini UJT vositalarini har xil uyg'unlashtirgan holda holatda yaratish uchun fiziologo-pedagogik baza bo'lib xizmat qilishi mumkin. Talabalarning jismoniy tayyorgarligi vositasi sifatida tanlangan sport turini bittasini qo'llash bazasidagi sport yo'nalishini imkoniyatlari va sog'lomlashtiruvchi samaradorligini asoslashdan iboratgi kam o'rganilgan.

Talabalarning jismoniy tayyorgarligi uchun asosiy sifatida qo'llaniladigan barcha an'anaviy sport turlari ichida faqat sport gimnastikasi vositalari va usullari V.P. Timoshenkoning dissertatsiya ishida keng tadqiq qilingan. Bizning fikrimizcha, gandbolni bazaviy sport turi sifatida qo'llanilishi, uning vositalarini sof holda tavsiflash va jismoniy tayyorgarlikning boshqa vositalari bilan ularning energiya sarflanishi xajmini hisobga olgan holda uyg'unlikda qo'llash, sog'lomlashtiruvchi samaradorligini asoslashdan iboratgi bo'yicha jismoniy tarbiya bo'yicha oliy ta'lim muassasalaridagi o'quv jarayonidani sezilarli darajada optimallashtirishga xizmat qilishi mumkin. Yuqorida keltirilgan tahlil natijalari tadqiqotimizning ob'ektini tanlash, maqsadi va vazifalarini belgilash uchun asos bo'lib xizmat qildi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 5-noyabrda PQ-5280-son "Sport-ta'lim muassasalari faoliyatini 2025-yilgacha rivojlantirish dasturi to'g'risida"gi qarori
2. Тулаганов Ш.Ф. Ёш гандболчиларни техник усулларга ўргатишда ахборот технологиялардан фойдаланиш // Фан – спортга илмий назарий журнал. 2019. №2. - С. 34-38.
3. Акрамов Ж.А. Гандбол / учебник, -Ташкент. «Лидер Пресс», 2008-408 с.
4. Мўминов А.Ш. Спорт педагогик махоратини ошириш (Гандбол) / Ўқув қўлланма, "ILMIY TEXNIKA AXBOROT – PRESS NASHRIYOTI";, 2021. – 244 с.

АКТУАЛЬНОСТЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ УЗБЕКИСТАНА

*Карабаев Хусан Норкулович
Преподаватель Кафедра «Спортивные игры,
теория и методика борьбы»,
Гулистанский Государственный Университет.
51-22 группы студенты Мардиев Комилхон Зоирхон ўгли,
Факультет Спортивные дисциплина*

Аннотация: в то время, когда технологии развиваются день за днем, уровень передвижения людей уменьшается. И, очевидно, такой случай может привести к серьезным проблемам связанной со здоровьем. По этой причине возникает необходимость изучать и преподавать физическую активность на государственном уровне. То есть процесс преподавания этого предмета должен иметь динамизм с первых этапов государственного образования.

Ключевые слова: физической, культура, спорт, эффективность, современной молодежи, обучения, педагог, техника упражнений.

Сегодня в нашей стране особое внимание уделяется воспитанию молодежи как полностью зрелых и разносторонних личностей. Особенно в профилактике правонарушений среди молодежи, в первую очередь, пропагандируется физическая культура и спорт, и создание всех необходимых условий для пропаганды здорового образа жизни является актуальной задачей. В рамках практической работы рассматриваются вопросы воспитания подрастающего поколения в духе твердой веры в жизнь, в духе уважения к национальным и общечеловеческим ценностям, способным противостоять пагубным социальным порокам, влияниям и течениям, чуждым нашему менталитету. Говоря о необходимости дальнейшего ускорения работы в этой сфере, Президент Шавкат Мирзиёв сказал: «Сегодня нам необходимо повысить эффективность работы по пропаганде правовой культуры, здорового образа жизни, физической культуры и спорта среди нашей молодежи» [1].

Действительно, сегодня одна из важнейших задач - обеспечение занятости молодежи в сфере физической культуры и спорта за счет эффективного использования имеющегося потенциала современных спортивных объектов, возводимых во всех регионах страны в результате последовательных реформ в сфере спорта. развитие физической культуры и спорта, разыгрываются призы.

В Узбекистане развитие физической культуры и спорта рассматривается на уровне государственной политики и используется как важное направление, имеющее стратегическое значение. Физическая культура и спорт стали неотъемлемой частью жизни и образа жизни всех граждан страны. Важно создать широкие возможности и условия для современной молодежи, привить ей здоровое воспитание через спорт, помочь ей стать зрелыми во всех отношениях людьми. Наша молодежь должна быть не только образованной и духовно зрелой, но и здоровой, подтянутой, энергичной. Для этого необходимо будет обратить внимание на популярность спорта, развивать физическую культуру, укреплять силу воли молодежи, готовить юношей и девушек к физическому труду и защите[2].

В мировой практике физическое воспитание рассматривается не только как тренировка, но и как целая система, поэтому к специалисту

предъявляется ряд требований. В Европе основное внимание уделяется учителю физкультуры не только как спортсмену и педагогу, но и как психологу с медицинской квалификацией, который хорошо понимает детей. В процессе обучения физическому воспитанию решаются проблемы оснащения школьников и студентов специальными знаниями по физической культуре и спорту, а также формирование приемов, навыков и умений упражнений и движений. В физическом воспитании можно увидеть, что многократное повторение и усиление упражнений на основе различных требований гарантирует отсутствие трудностей при выполнении техники упражнений. Это улучшит их двигательные навыки и способности [3].

Физическое воспитание играет важную роль в воспитании подрастающего поколения здоровых и разносторонних людей. Основная цель физического воспитания - реабилитация, а занятия физкультурой имеют лечебный эффект [4]. Особенно широка лечебная сила спрятано в утренних занятиях физкультурой и занятиями на свежем воздухе и прогулками. В то же время солнечные, воздушные и водные процедуры укрепляют тело. Это повышает сопротивляемость организма к болезням.

Список литературы:

1. Шавкат Мирзиёев. Мы решительно продолжим наш путь национального развития и поднимем его на новый уровень. - Ташкент: Узбекистан, 2017. - С.89.
2. Указ Президента Республики Узбекистан «О Стратегии действий по дальнейшему развитию Республики Узбекистан» от 7 февраля 2017 года № ПФ-4947.
3. Развитие физических способностей юных спортсменов. О. В. Гончарова. Ташкент. 2005 г.

KURASHCHILAR SPORT TRAVMATIZMINING TAHLILI

Kubayev. S.R

GulDU katta o'qituvchisi.

Nizomova N.N.qizi

Sport faoliyati fakulteti 75-24 guruh talabasi

Annotatsiya: Kurashchilarda qo'l panja, bilak, tizza va oyoq panja shikastlanishlari ko'pligi kuzatiladi. Ayol kurashchilarda ushbu tana a'zolarini va bug'imlarni shikastlanishlari ko'pligi kuzatildi, erkak kurashchilarnikiga nisbatan 1.5-2 marta ko'pligi aniqlash masalalari tadqiq etilgan.

Kalit so'zlar: yosh kurashchilar, travmatizm, kurashchilar jaroxatlanishi, mashg'ulot jarayoni, kurash, futbol, kurashchilar.

Maqsad: Kurashchilar sport travmatizmini taxlili asosida uni kamaytirishga oid tashkiliy, uslubiy tadbirlar va xavfsizlik texnikasiga tegishli

tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Usullar: Tadqiqot usullari asosida kurashchilarning mashg'ulot jarayonida travmatizm tahlili va uni kamaytirish (mashg'ulot va musobaqa davrida) Tadqiqot ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili, nazariy qiyosiy tahlil, so'rovnoma, pedagogik kuzatish, suhbat, taqqoslash, pedagogik tajriba, matematik statistika kabi usullardan foydalanildi.

Natijalar: Yosh xavaskor sportchilar travmatizmi taxlilini o'tkazish maqsadida oliy o'quv yurti talabalarini (*GulDU* misolida) 2024-2025, o'quv yillarida sport o'quv mashqlari jarayonida olgan jaroxatlariga tegishli dastlabka ma'lumotlar to'plandi. Jaroxatlangan sportchi yoshlarni jinsi, aniq yoshi, ta'lim bosqichi, o'quv-mashqi o'tkazilgan sport turi, jaroxat tufayli o'quv mashqlaridan ozod qilingan kunlarini soni, jaroxatga qo'yilgan tibbiy tashxis va uning ro'y bergan joyi aloxida o'rganildi. O'tgan uch o'quv yiliga tegishli ta'lim yo'nalishlari bo'yicha sportchi yoshlarni shikastlanishi.

Xulosa: O'tkazilgan tadqiqotlar sportchilar travmatizmi futbol va kurashda eng ko'p uchrashini ko'rsatdi. Kurashchilar shikastlanishlari soni sportchi maxoratiga va jinsiga bog'liq ekanligi aniqlandi. Malakasi yuqori kurashchilarda shikastlanishlar soni kamayishi kuzatildi. Ayollarda erkaklarga nisbatan shikastlanishlar soni ko'pligi tasdiqlandi.

Kirish: O'zbekistonda xar tomonlama sog'lom yosh avlodni voyaga yetkazish, ularga bilim berish, ma'naviy barkamol etib tarbiyalash maqsadida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish bo'yicha keng ko'lamli ishlar amalga oshirilmoqda.

Qisqa vaqt ichida jismoniy tarbiya va sport sohasini boshqarishning tashkiliy asoslari takomillashtirildi, teng xuquqli asosda Xalqaro olimpiya qo'mitasi tarkibiga kirgan O'zbekiston milliy olimpiya qo'mitasi, sport turlari bo'yicha respublika federatsiyalari tashkil etildi.

O'zbekistonda bolalar va yoshlarni sport bilan faol shug'ullanishga ommaviy jalb etishning o'ziga xos uch pog'onali tizimi tashkil etilishi yon avlodni tarbiyalashning uzviy qismiga aylandi. Maktab o'quvchilarining "umid nixollari", kollej va litsey talabalarining "barkamol avlod" respublika musobaqalari va oliy o'quv yurtlari talabalarini o'rtasidagi "universiada" bellashuvlari ushbu tizimning tarkibiy bo'g'inlari sanaladi.

Respublika xotin-qizlar jismoniy tarbiya va sport xarakatini rivojlantirishga katta e'tibor qaratilmoqda. Sog'lom turmush tarzini shakllantirish maqsadida xar yili xotin-qizlar spatakiadasi o'tkazilmoqda.

O'zbekiston bugungi kunda sport bo'yicha nufuzli xalqaro musobaqalar o'tkaziladigan davlat sifatida tanilgan. Zamonaviy talablarga javob beradigan sport majmualari ishlab turibdi. Ularda futbol, og'ir va yengil atletika, kurash turlari, tennis va boshqa sport turlari bo'yicha xalqaro darajadagi yirik sport bellashuvlari o'tkazilmoqda.

Sport turlari bo'yicha musobaqalarda g'oliblikni qo'lga kiritish sportchilardan muntazam ravishda mashq qilishni, o'quv – mashq yig'inlarida

ishtirok etishni taqozo etadi. Ushbu jarayonga jalb etilgan sportchi yoshlar xavaskor sportchi sifatida o'z jamoasi, tumani, viloyat, mamlakati shon-sharafini ximoya etadilar, ya'ni o'zlariga bildirilgan ishonchni oqlash uchun butun kuch-g'ayratini, shijoatini g'alabaga erishishga safarbar etadilar. Sportchi faoliyati sportning aksariyat turlarida, insonni tayanch- xarakat tizimi a'zolarini zo'riqishi bilan bog'liqdir. O'quv mashqlari, o'quv-mashq yig'inlari va musobaqalar kuchli, chaqqon, epchil, chiroyli va yuqori sport texnikasi namoyish etishga tayyorlanish va amalda ko'rsatishga qaratilgan. Bu esa tabiiyki, o'quv- mashq yig'inlarini boshida, oxirida va musobaqa paytida ruxiy, jismoniy tayyorgarlikni, sport maxoratini yetishmasligi tufayli, ba'zi xolatlarida, sportchi qaltis xarakat sodir etishi oqibatida uning raqibini yoki o'zini shikastlanishiga olib kelishi mumkin. Sportning xarakat bilan bog'liq barcha turlarida, asosan sportchining tayanch-xarakat tizimi a'zolari shikastlanishi kuzatiladi. Bunday baxtsiz xodisalarni qayd etish, o'rganib chiqish, sabablarini chuqur taxlil qilish ularni bartaraf etish va yengil kechishini ta'minlash bo'yicha tadbirlar ishlab chiqish va amalga oshirish imkonini beradi.

Usullar. Oldimizga qo'yilgan vazifalarni hal qilish maqsadida quyidagi uslubiyatlaridan foydalanildi:

Tadqiqot mavzusi bo'yicha ilmiy uslubiy adabiyotlarni taxlili, pedagogik kuzatuv, pedagogik tajriba, anketa so'rovnomasi, pedagogik testlar, insrumental uslub, matematik statistika uslublari.

TADDIQOT NATIJASI VA UNING MUXOKAMASI.

Jaroxatlanishning tashkiliy sabablari.

O'quv-mashq qilish jarayonini noto'g'ri tashkillashtirish bilan bog'liq jaroxatlar tahlili, ularni kelib chiqishining quydagi shart sharoitlarini aniqlashga imkon berdi: murabbiyni nazariy va amaliy tayyorgarlik darajasi (murabbiy malakasi) ni yetarlicha darajada bo'lmasligi; noto'g'ri tuzilgan musobaqalar jadvali (sportchilarni ko'chib yurish vaqti, iqlim o'zgarishlari hisobiga olinmagan musobaqalar zichligi) tayyorgarlikning yakuniy bosqichida majmuaviy maqsadli dasturlarning yo'qligi; musobaqalar qoidalariga rioya qilmaslik va xakamilikni past saviyada bo'lishi; o'quv-mashq qilish mashg'ulotlari va musobaqalarni o'tkazishning qoniqarsiz gigienik sharoitlari, qoniqarsiz iqlim sharoitlari; tegishli moddiy-texnika ta'minotining yo'qligi.

Murabbiy malakasi. Yuksak sport natijasiga erishish uchun sportchi bilan murabbiy o'rtasida o'zoro xurmat va ishonch hislariga asoslangan yaxshi munosabatlarni o'rnatish juda muxumdir. Murabbiy o'ziga nisbatan xurmat qozonishga, jamoa unga ishonishiga intilishi kerak, bu yesa, o'z navbatida, uning kasbiy tayyorgarlik va pedagogik mahorat darajasi bog'liq bo'ladi. Murabbiy sportchi bilan ravon munosabat o'rnatish olishi, bardoshli bo'lishi g'alabaga erishish yo'lida jamoani jipslashtirib, sportchilarda o'z kuchiga ishonch xissini uyg'ota olishi kerak.

O'quv mashq qilish jarayoni usullarning bajarilishi.

- > Bir yoqadan oyoq bilan ildirib
- > Ichkaridan
- > Ildirsma
- > Ildirib
- > Ichkariga oyoq bilan
- > Qo'shsha beldan
- > Qo'shsha boldir
- > Qo'shsha xatlab
- > Qo'shsha oldinga
- > Qo'shsha tik
- > Qo'shsha orqadan
- > Qarshi usul xatlab

Ta'lim yo'nalishlari havaskor sportchilarini shkaslanishi.

Sport yoshlarning travmatizmini tahlili ko'rsatdiki, sport turlari bo'yicha eng yuqori shkastlanish mamlakatimizda ommaviy bo'lgan futbol va kurashda ro'y beraka ekan. Kurash sport turida shkastlanish raqamlari yuqoriligini sabablari talaygina.

Birinchidan, sportchi yoshlarning ko'p qismi ushbu sport turlari bilan shug'ullanadilar, ikkinchidan, ushbu sport turlari nihoyatda tezkor xarakter faoliyati bilan bog'liq, uchinchidan, maskur sport turida kurashchi tayanch xarakter tizimi a'zolari yuqori dinamik yuklanishlar ta'sirida bo'ladi. Mutaxassislarning fikriga ko'ra o'quv mashqlari boshida sportchining shikastlanishi, aksariyat holatlarda, sportchi tana mushaklarini yetarli darajada qizdirib olmasdan turib tayanch xarakter a'zolariga yuqori dinamik yuklanish berishidan ro'y beradi. Kurashda bellashuv jarayonida sportchining shikastlanishi, himoya usullarini yaxshi o'zlashtirmaganidan va sport maxoratini yetishmasligidan kelib chiqadi.

Xulosalar. Kurashchilarda qo'l panja, bilak, tizza va oyoq panja shikastlanishlari ko'pligi kuzatiladi. Ayol kurashchilarda ushbu tana a'zolarini va bug'imlarni shikastlanishlari ko'pligi kuzatildi, erkak kurashchilarnikiga nisbatan 1.5-2 marta ko'pligi aniqlandi.

Kurashchilarning aksariyati, 2/3 qismi shaxsiy himoya vositalaridan foydalanmasligi va shikastlanishlarning asosiy sabablari so'rov orqali aniqlanadi.

Kurashchilarning shikastlanishi oldini olish ehtimolini kamaytirish bo'yicha tizzani himoyalash vositasi-ishtonga o'rnatilgan tizza kamari ishlab qiqildiva uni tizza shikastlanishini 50% ga kamaytirishi hisob yo'li bilan topildi.

Adabiyotlar

1. Livshits E.M., Belkin R.S. Tergov harakatlarining taktikasi: o'quv qo'llanma. - M.: Yangi advokat, 1997 yil.
2. Tumanyan G.S. Kurashchilar, dzyudochilar va sambochilarning mahorat maktabi: darslik. -M.: Akademiya, 2006 yil.
3. Kamolov R.Z. Raqobat amaliyotida sport va jang

san'atkorlarining shaxsiy fazilatlarini tizimli belgilovchi sifatida taktik usullarning tasnifidan foydalanish // Rossiya Federatsiyasi Ichki ishlar vazirligi Qazan yuridik institutining xabarnomasi. - 2012. - No 1 (7).- B. 91-95.

4. Belkin R.S. Kriminalistika: universitetlar uchun darslik. - 2-nashr. - M., 2004 yil.

5. Kurash nazariyasi va uslubiyoti F.A.Kerimov T. 2005 y.

6. Kurash nazariyasi va uslubiyoti N.Tastanov T. 2001 y

KICHIK YOSHDAGI MAKTAB O'QUVCHILARI BILAN OLIB BORILADIGAN JISMONIY TARBIYA DARSLARINING O'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI

Mamatkulov Akmal Axmadaliyevich

Guliston davlat universiteti

“Sport o'yinlari, kurash nazariyasi

va uslubiyati” kafedrasi dosenti, p.f.b.f.d (PhD)

akmal.mamatkulov@gmail.com

Annotatsiya. Maqolada, 1-4 sinf o'quvchilariga jismoniy tarbiya darslarini o'tkazish va unga tayyorgarlik ko'rish bo'yicha o'qituvchining majburiyatlari: darslarni qiziqarliligiga (raqobat va o'yin) erishish, ta'limning zamonaviy usul va vositalarini diversifikatsiya qilish, tezkorlik va epchillikni rivojlantirish, bolalarga nisbatan mehribon va sabrli munosabatda bo'lish haqida bahs yuritiladi.

Kalit so'zlar. PISA (Xalqaro talablarni baholash dasturi), o'quv dasturi, differentsial mashqlar, monoton mashqlar, diversifikatsiya (o'zgarish, taraqqiyot), gigienik qoidalar, kontsentratsiya, reaksiya, stress.

Dolzarbli. O'zbekiston Respublikasining «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»gi Qonunida e'tirof etilishicha, maktablar zamonaviy yoshlarni jismonan rivojlantirishning asosi bo'lishi kerak. Shu bilan birga ularda jismoniy tarbiya va sportga bo'lgan muhabbatni mustahkamlash, sport bilan shug'ullanish hohishini oshirish, sog'lom turmush tarzini tarkib toptirish, jismoniy va ma'naviy komillikka intilishni kuchaytirish hamda salbiy ta'sirlardan himoyalana olishga va zararli odatlardan xalos bo'lishga doir chora-tadbirlarni amalga oshirish ishtyoqini tarbiyalab borishdan iboratdir [1].

Shu boisdan ham, bugungi kunda O'zbekiston ta'lim tizimining dolzarb vazifasi 2030 yilga kelib PISA (The Programme for International Student Assessment) bo'yicha jahonning birinchi 30 ta ilg'or mamlakatlari qatoriga kirishiga erishishdir [2].

Ma'lumki, 7-10 yosh ta'lim tizimida aloxida o'ringa ega, chunki bu yoshda bolalarning xarakter ko'nikmalari, qiziqishlari va ehtiyojlarining shakllanish jarayonlari faollashadi shu bilan birga bu yoshda organizmning shakllari va funktsiyalari ham jadal rivojlana boshlaydi [5].

Kichik yoshdagi maktab o'quvchilari bilan olib boriladigan jismoniy tarbiya darslarini tashkil etishning ilmiy pedagogik asoslarini ishlab chiqishda A.D. Novikov, L.P.Matveev, V.A.Ashmarin, Ch.T.Ivankov, N.I.Panamerov, B.M.Shiyan, V.I.Lyax, K.M.Maxkamjanov, R.S.Salamov, T.S.Usmanxadjaev va boshqa olimlar faol ishtirok etganlar [3].

7-10 yoshdagi bolaning yashirin imkoniyatlari qonuniyatlarini o'rganib va hisobga ola borib, jismoniy tabiyaning butun ta'lim-tarbiya majmuasi, ilmiy asoslangan dasturi o'quvchilarda (harakat, ko'nikma va malakalar, jismoniy sifatlar, ba'zi sodda bilimlarni) ko'zda tutadi. Ularni o'zlashtirish esa bolalarning kelajakdagi zaruriy harakat faoliyatlarini tez egallash imkoniyatlarini ta'minlaydi. Shu boisdan ham jismoniy tarbiya jismoniy rivojlanish vazifalarining hal etilishi bilan cheklanib qolmaydi, balki jamiyatning axloq, tarbiya, nafosat sohasidagi ijtimoiy vazifalarini ham bajaradi. Shuning uchun u ijtimoiy, geografik, professional, biologik, yoshga xos chegara bilmaydi [4].

Bugungi kuni, 1-4 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 salomatlik ko'rsatkichlari muhim ahamiyat kasb etadi.

Umumta'lim maktablarida dars tarbiyaviy ishning asosiy shakli sifatida o'qituvchiga o'quvchilarni o'qitish va tarbiyalashning turli usullarini qo'llash imkoniyatini beradi, pedagogik jarayonning ushbu maksimal natijalarini ta'minlaydi. Shu boisdan ham, o'qituvchi bu holatda etakchi ekanligini hisobga olishi kerak.

Har bir dars nisbatan to'liq bir butun bo'lib, dars tizimining alohida bo'g'ini hisoblanadi. Barcha darslar o'zaro bog'liq bo'lib, o'quvchilarni o'rganilayotgan fan bo'yicha zarur bilim, ko'nikma va malakalar bilan qurollantirishga qaratilganligi bilan ajralib turadi. Maktabda jismoniy tarbiya darsining o'ziga xos xususiyatlari bo'lib u I-IV sinf o'quvchilarining jismoniy tarbiyaga oid muammolarini hal qilishga qaratilganligi bilan belgilanadi, ya'ni:

- o'quvchilarning sog'lig'ini mustahkamlash, o'sib borayotgan tanasi va jismoniy rivojlanishini to'g'ri shakllantirishga ko'maklashish;
- tabiiy harakatlar turlarini - yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish, ko'tarilish, muvozanat va maktab jismoniy tarbiya dasturlarida nazarda tutilgan boshqa harakatlarga o'rgatish;
- asosiy jismoniy sifatlar, epchillik va tezkorlikni rivojlantirish;
- axloqiy fazilatlar va ma'naviy xulqlarini tarbiyalab borish;
- gavdani to'g'ri holatda tutishni shakllantirish, harakatlarni nafas olish bilan oqilona moslashtirishni o'rgatish;
- o'quvchilarni jismoniy tarbiya sohasidagi mavjud bilimlar bilan qurollantirish, asosiy gigiena qoidalarini singdirib borish;
- ularda jismoniy tarbiya va sportga bo'lgan qiziqishlarini rivojlantirib

borish va uzluksiz mashq qilish odatini shakllantirib borish.

Kichik yoshdagi maktab o'quvchilari jismoniy tarbiyasining asosiy vazifalari dasturdagi o'quv materialini o'tish jarayonida amalga oshiriladi.

I-IV sinf o'quvchilari bilan ishlash mobaynida asosiy o'rinni gimnastika, harakatli o'yinlar va engil atletika egallaydi.

Harakat tayyorligi davrida I-IV sinf o'quvchilariga jismoniy tarbiya bo'yicha nazariy ma'lumotlarning katta umumiy tarbiyaviy ahamiyat beriladi. Bundan tashqari o'quvchilar o'zlarining harakat rejimini bilishlari, jismoniy mashqlar uchun kiyim tanlash va jismoniy tarbiya darsidan keyin gigiena qoidalariga rioya qilishlari, jismoniy mashqlar paytida to'g'ri yurish, turish, to'xtab qolish va nafas olish haqida ma'lumot olishlari, faol dam olishning inson tanasiga ta'sirini bilishlari va ertalabki mashqlar majmuasini bajara olishlari kerak.

III-IV sinflarda jismoniy tarbiya o'quv dasturida bir o'quv yiliga 68 soat darsni o'z ichiga oladi. I sinflar uchun esa 33 soatni tashki etadi (1-Jadval).

1-Jadval

DASTUR (SOATLARDA) BO'LIMLARINING O'TKAZILISHI O'QUV SOATLARI HAJMI TAQSIMOTI I-IV SINFLAR UCHUN

T-r	Dastur bo'limlari	I	II	III	IV
1.	Bilim asoslari	Dars jarayonida			
2.	Gimnastika	12	24	24	24
3.	Engil atletika	8	14	16	16
4.	Harakatli o'yinlar	11	28	9	9
	Sport elementlari bilan harakatli o'yinlar			9	9
5.	Futbol			8	8
6.	Shashka	2	2		
	Shaxmat			2	2
JAMI:		33	68	68	68

ESLATMA: Kurash, suzish, milliy raqslarga dasturda soatlar ajratilmagan. Biroq, maktabda suzishga sharoit bo'lsa, unda 1-sinfdan boshlab o'rgatiladi, kurash va raqs elementlariga esa soatlar asosiy turlari hisobidan olib beriladi.

N.A.Bernshteyn, V.P.Filinlar agar o'qituvchilar va murabbiylar bolalar jismoniy qobiliyatlarini rivojlanishida eng qulay yosh davrlarini hisobga olsalar, jismoniy tarbiya darslari hamda sport to'garaklari mashg'ulotlari yaxshi natija beradi deb ta'kidlaydilar [4].

Bola tanasining hayoti va rivojlanishining dastlabki 12 oyida tananing uzunligi jadal o'sishi kuzatiladi. Keyingi yillarda o'sish sezilarli darajada sekinlashadi. 3 yoshdan 7 yoshgacha bo'lgan o'rtacha yillik o'sish deyarli uch baravar kamayishi va 6 - 8 sm qiymatga ega bo'lishi mumkin.

Boshlang'ich maktab yoshida bu ko'rsatkich yanada past bo'ladi. Odatda yiliga 4 - 6 sm. Bundan tashqari, qizlarning bo'yi o'g'il bolalarga qaraganda bir oz ko'proq. Shu munosabat bilan o'qituvchi o'quvchilarning o'sishini muntazam ravishda kuzatib borishi kerak. O'sish sur'atlari pasaygan taqdirda, bunday bolalarga individual yondashuvni ta'minlash kerak bo'ladi.

Yuqoridagilardan kelib chiqqan holda, I-IV sinf o'quvchilari bilan olib boriladigan jismoniy tarbiya darslariga qo'yiladigan talablar va ularni o'ziga xosligi, pedagogik kuzatuvlar jarayonida aniqlanib quyidagilarni tavsiya etamiz:

- o'quv materialini har tomonlama uyg'unlashtirib olish;
- darslarda iloji boricha bir hil ko'rinishdagi mashqlardan foydalanmaslik;
- har bir darsga 1-3 ta harakatli o'yinlarni kiritish;
- o'quvchilarning charchash sabablarini diqqat bilan kuzatib borish;
- mashqlarni bajarishda maksimal darajada o'quvchilarni jalb qilish;
- statik holatlar va harakatlarni ehtiyotkorlik bilan shakllantirib borish;
- mashg'ulotlarda asosiy e'tiborni harakat asoslarini samarali o'zlashtirishga qaratish;
- darslarning qiziqarli bo'lishini ta'minlash orqali (raqobat va turli o'yinlarni kiritish), jismoniy mashqlarni bajarishga bo'lgan qiziqishni oshirib borish;
- o'qitishda o'qituvchi tomonidan mashqlarni ko'rsatib berish hal qiluvchi ahamiyatga ega ekanligini unutmaslik;
- mashqlarni obrazli tushuntirishni amalga oshirish bilan taqqoslash usulidan keng foydalanish;
- yoshlikdan o'g'il bolalarga nisbatan kuch va chidamkorlik sust bo'lgan qizlarning jinsiy xususiyatlarini hisobga olgan holda jismoniy mashqlarni tabaqalashtirish;
- ta'lim va tarbiyaning usul va vositalarini diversifikatsiya qilish;
- iloji boricha ochiq havoda dars o'tishga erishish;
- yuqumli kasalliklarga chalingan bolalarga diqqat bilan yondashish;
- o'sayotgan organizmni mustahkamlashida muhim shart sifatida kichik maktab o'quvchilari qon aylanish va nafas olish organlari rivojlanishiga ko'maklashish;
- kichik yoshdagi maktab o'quvchilarida birinchi navbatda ularni harakat tezligi va epchillik sifatlarini rivojlantirish;
- to'g'ri chamalashni rivojlantirishga odatlantirish;
- o'quvchilarga dars mobaynida o'qituvchiga yordam berish ko'nikmalarini shakllantirish;
- jismoniy tarbiya fanidan guruhli va tabaqalashtirilgan uy vazifalarini berish (xavfsiz va bajarilishi mumkin bo'lgan mashqlar);
- o'quvchlarning yutuqlarini tizimli ravishda qayd etib borish;
- barcha bolalarga mehribon va sabrli munosabatda bo'lish.

Hulosa. Kichik yoshdagi o'quvchilar bilan olib boriladigan o'quv jarayoni, birinchidan o'quv va ijtimoiy faoliyatda yuqori imkoniyatlarning

mavjudligi ko'zga tashlansa, ikkinchi tomondan, bu imkoniyatlardan maksimal darajada foydalana olish muhim ahamiyatga ega ekanligi ma'lum bo'ldi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. 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.
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining “2022 — 2026 yillarda maktab ta'limini rivojlantirish bo'yicha milliy dasturni tasdiqlash to'g'risida” gi 11.05.2022 yildagi PF-134-son Farmoni. lex.uz.
3. Axundova A. M. Aktualno'e problemo' prepodavaniya fizicheskoy kulturo' v shkolax G'G' Aktualno'e problemo' fizicheskoy kulturo' i sporta v obrazovatelno'x organizatsiyax: materialo' Vseros. nauch.-prakt. konf. s mejdunar. uchastiem, Ekaterinburg, 11 dek. 2015 g., 2016. – S. 74–76.
4. Ismoilov T.U. Boshlang'ich sinflarda jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish tadbirlarini pedagogik xususiyatlari: monografiya – Namangan. : NamDu., 2022. – 112 b.
5. Yunusova Yu.M. Teoriya i metodika fizicheskoy kulturo': Uchebnik po napravleniyu bakalavriata G' Yu.M.Yunusova. – Tashkent “Iktisodiyot moliya”, 2007. – 312 s.

YOSH BASKETBOLCHILARNI JISMONIY TAYYORGARLIGINI OSHIRISHDA EGILUVCHANLIK VA TEZKORLIK SIFATLARINI QO'LLASH

Mavlonov B.S

Jizzax davlat pedagogika universiteti

*Ijtimoiy-gumanitar fanlarda masovafiy ta'lim
kafedrası v/b dotsent.*

Annotatsiya: Yosh basketbolchilarni umumiy jismoniy tayyorgarligini tarbiyalashda jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi mashqlarni o'z vaqtida qo'llashni o'rganish. Yosh basketbolchilarni tezkorligini va egiluvchanligini shakllantirishdagi istiqbolli natijalar.

Kalit so'zlar: sport, tezkorlik, egiluvchanlik, chaqqonlik, o'smir, mashq, jismoniy tarbiya.

Davlatimiz rahbari Shavkat Mirziyoyevning “Yoshlar ma'naviyatini yuksaltirish hamda ularning bo'sh vaqtlarini mazmunli tashkil etish bo'yicha” 5 ta muhim tashabbuslarning ikkincha bandiga e'tibor beradigan bo'lsak, bugungi kunda har bir yosh avlodni tarbiyasiga alohida vaqt ajratish, ularni jismonan va ma'nan yetuk bo'lib yetishlari uchun barcha sharoitlarni yaratish muhim

vazifadir. O'quvchi yoshlarni sportning basketbol turi bilan doimo chiniqtirib borish, ularning qobiliyatlari va imkoniyatlaridan kelib chiqqan holda to'g'ri yo'nalish ko'rsatish, ularga mos keladigan mashq turlarini tanlash murabbiy va pedagogning asosiy vazifalaridan biri hisoblanadi. Basketbol bilan endi shug'ullanishni o'quvchilarida egiluvchanlik va tezkorlikni shakllantirishda turli xil mashqlardan foydalanish mumkin. Egiluvchanlik va tezkorlik sifatiga ega bo'lgan o'smirlar har qanday amaliy harakat faoliyatlarda har tomonga egilish, bukulish, o'tirib-turish, yotish, kerilish, turnikda osilib turish kabi faol harakatlarni bajara oladilar. Bu mashqlarni bajarishda mushaklar, paylarning yumshoqligi, qayishqoqligi (qattiq), bo'g'inlar egiluvchanligi asosiy o'rinda turadi. Mazkur sifatlarni rivojlantirishda quyidgi o'tirgan holda boshni tizzaga tekkizib 15-20 sekundgacha ushlab turish, yerda turgan to'pni tizzalarni bukmagan holda olish, turnikda osilib turish, rezina arqon bilan o'tirgan holda oldinga bukilib turish kabi mashqlarni doimiy bajarish tavsiya etish mumkin. Ko'p holatlarda egiluvchanlik xususiyatlari katta ahamiyatga ega. Egiluvchanlik mashqlari mushak tolalarining harakatlanishida, umurtqa pog'onasi va gavdadagi barcha bo'g'inlarning harakat qilishini ta'minlashda muhim sifatlardan biridir. Yosh basketbolchilar va talabalar mashg'ulot elementlarini bajarishga odatlanishi sport to'garaklarini tashkil etishning muhim xususiyatlaridan biri bo'lib hisoblanadi. Basketbol mashg'ulot jarayonida egiluvchanlikni imkon qadar me'yoridan ortiq rivojlantirish salbiy oqibatga olib kelishi mumkin. Zaruriy harakatlarni imkoniyat darajasida erkin bajarilishini ta'minlaydigan holatda rivojlantirish, uning me'yori esa harakat bajariladigan maksimal amplitudadan ortmasligiga erishish, egiluvchanlik zahirasini boyitishga olib keladi. Egiluvchanlikdan kelib chiqadigan gipertrofiya, umurtqa disk churrasi, bo'g'inlarning anotomik tuzilishi doirasida rivojlanish o'zini oqlamaydi, chunki u rivojlanishning garmoniyasini buzadi, pedagogik maqsadlarga zid keladigan holga kelishi mumkin. Xulosa qilsak, bolalar va o'smirlarning o'sishi va rivojlanishida qo'llaniladigan mashqlar va ularni to'g'ri sport turlariga yo'naltirish murakkab jarayon bo'lib, har bir bola bilan alohida shug'ullanishni talab etadi. Egiluvchanlik va chaqqonlik sifatlarini rivojlantirishda har bir mashqlarni tashkil etishda nazariy va amaliy tajribalarga asoslangan holda yoshlik xususiyatlariga e'tibor berish lozim. Egiluvchanlik va tezkorlikni rivojlantirishga yo'naltirilgan turli xil uslublar va dasturlar mavjud. Tanlov sizning niyatingiz qanchalik jiddiyligi, bolaning yoshi va jismoniy tayyorgarligiga bog'liq. Egiluvchanlik bo'yicha mashg'ulotlar, qoidaga ko'ra, 10-15 daqiqa davom etadi. Mashg'ulot past sur'atda o'tkaziladi, shug'ullanuvchilar diqqatni jamlagan bo'lishi kerak. Yosh basketbolchilar deyarli barcha mavjud mashqlarni, ma'lum bir miqdorda va muntazam bajarishlari mumkin. Egiluvchanlikni rivojlantirish bir vaqtning o'zida mushaklar va paylarni ham jismoniy yuklamalar evaziga mustahkamlashni talab qiladi. Mashg'ulotlar yaxshi natijalar keltirishi uchun bolalar mashqlarni to'g'ri

bajarishi kerak. Mashg'ulotni boshlashdan avval, albatta, yengil mashqlar bilan mushaklarni «qizdirib» olish lozim.

Basketbolchi yoshlarning tezkorligi-bu uning mumkin qadar qisqa vaqt ichida ayrim harakatlar va usullarni bajarish qobiliyatidir. Tezkorlik sifatini yaxshi rivojlantirmasdan basketbolda yuqori natijalarga erishib bo'lmaydi. O'z raqib jamoa o'yinchisidan xatto sekundning yuzdan bir bo'lagiga tezroq harakat qiladigan basketbolchi uning oldida muhim ustunlikka ega bo'ladi.

Basketbolchi tezkorligi ko'p jihatdan uning asab jarayonlari harakatchanligiga, sharoitlariga, raqib harakatlaridagi ko'rimsiz o'zgarishlarni sezishga bo'lgan sezgirlik unda qay darajada rivojlanganligiga, bellashuvda har safar yuzaga kelgan vaziyatni bir zumda baholay olish malakasiga, taktik harakatlarni o'z vaqtida va aniq bajarishga bog'liq.

Foydalangan adabiyotlar.

1. Abdumalikov R., Abdullaev A. Xalq milliy o'yinlari mazmunida ma'aviyat asoslari. T.: 1995. – B.14.
2. G'anieva F.V. Xujumda jamoa bo'lib xarakat qilishni uyushtirishda qo'llaniladigan mashqlar. Usl.qo'llanma. 1998. 164 b.
3. Ismatullaev X.A., Ganieva F.V. Basketbolda texnik priemlarni egallashda yordam beruvchi mashklari. Metod.qo'llanma. T., 1999. -184 s.
4. Ismatullaev X.A., Ganieva F.V. Basketbol o'yinida xakamlarning joylanishi va ularni o'zaro xarakatlari. Metod.qo'llanma. T., UzDJTI, 1996. 154 b
5. Usmonxodjaev T., Xujaev A. Harakatli o'yinlar, 1992, B.3-4.

KURASHCHILARNING UMUMIY VA MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIGINI MUVOFIQLASHTIRISHNING NAZARIY ASOSLARI

Maxamatov I.J.

O'zDJTSU

*Milliy kurash turlari nazariyasi
va uslubiyati kafedrası*

Annotatsiya: Ushbu maqolada Kurashchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini muvofiqlashtirishning nazariy asoslari haqida qisqacha ma'lumot bayon etilgan.

Kalit so'zlar: Kurash, sport, kuch, chidamlilik, egiluvchanlik, chaqqonlik, tezkorlik, mashg'ulot, vazifa.

Kurashchining jismoniy tayyorgarligi - sport mashg'ulotining muhim tarkibiy qismlaridan biri hisoblanadi. Jismoniy sifatlar - kuch, chidamlilik, egiluvchanlik, chaqqonlik va tezkorlikni rivojlantirishga qaratilgan jarayondir. Jismoniy tayyorgarlikning asosiy vazifalari quyidagilardan iborat:

Sportchilar sog'lig'i darajasi va ular organizmi turli tizimlarning funksional imkoniyatlarini oshirish. Jismoniy sifatlarni sport kurashining o'ziga xos xususiyatiga javob beradigan birlikda jismoniy sifatlarni rivojlantirish. Jismoniy tayyorgarlik umumiy, yordamchi va maxsus tayyorgarlikka bo'linadi. Kurashchining umumiy jismoniy tayyorgarligi yuqori natijalarga erishish uchun poydevor, zarur asos hisoblanadi. U asosan quyidagi vazifalarning hal etilishini ta'minlaydi: Kurashchi organizmini har tomonlama garmonik rivojlantirish, uning funksional imkoniyatlarini oshirish, jismoniy sifatlarni rivojlantirish. Salomatlik darajasini oshirish. Shiddatli trenirovka va musobaqa nagruzkalari davrida faol dam olishdan to'g'ri foydalanish. Umumiy jismoniy tayyorgarlik turli vositalar to'plashini o'z ichiga oladi. Ular orasida snaryadlarda va snaryadlar bilan bajariladigan mashqlar, sherik bilan maxsus trenajerlarda bajariladigan mashqlar, boshqa sport turlari: akrobatika, yengil atletika, sport o'yinlari, suzishdan olingan umumiy rivojlantiruvchi mashqlar ajratiladi. Yordamchi jismoniy tayyorgarlik maxsus harakat malakalarini rivojlantirishga qaratilgan katta hajmdagi ishni samarali bajarish uchun zarur bo'lgan maxsus asosni yaratishga mo'ljallangan. U ancha tor va o'ziga xos yo'nalishga ega hamda quyidagi vazifalarni hal etadi: Asosan kurash uchun ko'proq xos bo'lgan sifatlarni rivojlantirish. Kurashchi harakatlarida katta darajada ishtirok etuvchi mushak guruhlarini tanlab rivojlantirish. Yordamchi jismoniy tayyorgarlikning ilg'or vositalari sifatida shunday mashqlar qo'llaniladiki, ular o'zining kinematik va dinamik tarkibi hamda asabmushak kuchlanishi xususiyatiga ko'ra kurashchining musobaqa faoliyatida bajaradigan asosiy harakatlariga mosdir. Shunday mashqlar orasida quyidagilarni ajratish mumkin: kurashning turli usullarini ishora orqali bajarish; maxsus trenajer moslamalarida bajariladigan mashqlar; kurashchilar manekeni bilan mashqlar.

Kurashchining maxsus jismoniy tayyorgarligi harakatlanish sifatlarini kurashchilarning musobaqa faoliyati xususiyatlari tomonidan quyiladigan talablarga qat'iy muvofiq holda rivojlantirishga qaratilgan. Kurashchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi asosan kurash gilamida o'tkaziladi va harakat malakalari tarkibidagi eng muhim harakat sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan. Shuning uchun maxsus jismoniy tayyorgarlikning asosiy vositalari sifatida mumkin bo'lgan turli murakkabliklarni jalb qilgan holda musobaqa mashqlari qo'llaniladi. Bunday murakkablashtirilgan mashqlar kurashchi organizmiga bo'lgan ta'sirni kuchaytiradi. Masalan, og'irroq vazn toifasidagi sherigini tashlash, sheriklarni almashtirgan holda o'kuv-trenirovka bellashuvlari bajariladi. Mana shu hamma mashqlar energiya ta'minotining u yoki bu mexanizmlarini rivojlantirish imkonini ta'minlaydi, kurashchining mashqlanganligiga kompleks holda ta'sir ko'rsatadi hamda bir vaqtning o'zida uning jismoniy va texnik-taktik tayyorgarligini oshiradi. Jismoniy tayyorgarlikning hamma ko'rsatilgan turlari bir-biri bilan uzviy bog'liq. Mashg'ulot jarayonida biron bir jismoniy tayyorgarlik turlariga yetarlicha baho bermaslik oxir-oqibat sport mahoratini oshishiga to'sqinlik qiladi. Shuning

uchun trenirovka jarayonida ko'rsatilgan jismoniy tayyorgarlik turlarini optimal nisbatiga rioya qilish juda muhimdir. Uning son jihatdan ifodasi doimiy o'lcham hisoblanmaydi, balki kurashchilar malakasi, ularning alohida xususiyatlari, trenirovka jarayoni davri va organizmning shu paytdagi holatiga bog'liq holda o'zgarib turadi.

Kuch va uni rivojlantirish uslubi. Jismoniy sifat bo'lmish "kuch" deganda kurashchining raqib qarshiligini yengib o'tish yoki mushak kuchlanishi hisobiga unga qarshilik ko'rsatish qobiliyati tushuniladi. Kuchning quyidagi turlarini ajartish qabul qilingan: umumiy va maxsus, mutlaq va nisbiy, tezkor va portlovchan, kuch chidamliligi. Umumiy kuch - bu kurashchining maxsus harakatlariga taalluqli bo'lmagan holda sportchi tomonidan namoyon qilinadigan kuch. Maxsus kuch musobaqa harakatlariga mos bo'lgan maxsus harakatlarda sportchi tomonidan namoyon bo'ladi. Mutlaq kuch sportchining juda katta xususiyatiga ega harakatlarida namoyon bo'ladigan kuch imkoniyatlari bilan tavsiflanadi. Kurashda u kuch yordamida yakkama-yakka olishish uchun muhim ahamiyatga ega. Nisbiy kuch, ya'ni sportchining 1kg vazniga to'g'ri keladigan kuch kurashchining shaxsiy og'irligini yengib o'tish imkoniyati ko'rsatkichi hisoblanadi. Bu usullarning tezkorlik bilan bajarilishida muhim ahamiyatga ega. Tezkor kuch mushaklarning nisbatan kichik tashqi qarshilikni yengib o'tish bilan bog'liq harakatlarni tez bajarishga bo'lgan qobiliyatida aks etadi. Portlovchan kuch qisqa vaqt ichida o'z shiddatiga ko'ra katta kuchlanishlarni namoyon qilish qobiliyatini tavsiflaydi. Kuch chidamliligi - bu sportchining nisbatan uzoq vaqt davomida mushak kuchlanishlarini namoyon qilishga bo'lgan qobiliyatidir. Kurashchining kuch imkoniyatlarini rivojlantirish uchun quyidagi uslublar qo'llaniladi: takroriy kuchlanishlar; qisqa muddatli maksimal kuchlanishlar; tobora o'sib boradigan og'irliklar, zarbdor, birgalikda ta'sir ko'rsatish; variantlilik; izometrik kuchlanishlar uslublari. Takroriy kuchlanishlar uslubi shundan iboratki, sportchi mashqni "so'ngi nafasgacha" bajarishda maksimal og'irlikdan 70-80% ga teng bo'lgan og'irliklar bilan mashqlarni takroran bajaradi. Ushbu uslub kuch mashkini seriyalab bajarishni nazarda tutadi. Har bir seriya - "so'ngi nafasgacha", hammasi bo'lib 3-4 seriya, seriyalar o'rtasidagi dam olish oralig'i 3-4 min. Takroriy kuchlanishlar uslubining bir turi dinamik kuchlanish uslubi hisoblanadi. U mashqlarni maksimumdan 20-30% og'irlikda chegaradagi tezlikda bajarish bilan tavsiflanadi. Bunda katta mushak zo'riqishi og'irlik vazni hisobiga emas, balki yuqori tezlikdagi harakat hisobiga erishiladi. Qisqa muddatli maksimal kuchlanish uslubi hozirgi paytda mushaklarning mutlaq kuchini oshirish uchun eng samarali hisoblanadi. U chegaradagi va chegaraga yaqin bo'lgan og'irliklar bilan ishlashni nazarda tutadi. Mushaklar mashg'ulotida maksimal kuchlanishlar uslubi trenajerlarda va bitta yondashishda bitta-ikkita harakatlar yordamida, katta og'irlikdagi shtanga bilan bajariladigan mashklarda (jim, siltab kutarish, dast ko'tarish, o'tirib-turish) namoyon bo'ladi. Mashg'ulotda hammasi bo'lib 3-4 ta yondashish bajariladi. Yondashishlar o'rtasidagi dam olish oralig'i - 3-5

min. Tobora o'sib boradigan og'irliklar uslubi bitta trenirovka mashg'ulotida singari keyingilarida ham qarshilik ko'rsatish hajmining asta-sekin o'sib borishini nazarda tutadi. Mashg'ulot mashg'ulotida birinchi yondashishda sportchi 10 marta ko'tara oladigan (10 MT) og'irlikdan 50% ga teng og'irlik bilan boshlash tavsiya etiladi. Ikkinchi yondashishda mashq 10 MT dan 75% og'irlik bilan bajariladi, uchinchi yondashishda esa - 10 MT dan 100% og'irlik bilan bajariladi. Mashg'ulot davomida hammasi bo'lib 3 ta yondashish amalga oshiriladi. Yondashishlar o'rtasidagi dam olish oralig'i 2-4 min. Har bir yondashishda mashq chegaradagi tezlik bilan aniq toliqib qolgunga qadar bajariladi. Zarbdor uslub tushadigan og'irlikning kinematik energiyasi va shaxsiy gavda og'irligidan foydalanish yo'li orqali mushak guruhlarini zarbdor rag'batlantirishga asoslangan. Mashqlanayotgan mushaklarning kamayayotgan og'irlik energiyasini yutib olishi mushaklarning faol holatga keskin o'tishiga, ish kuchlanishining tez rivojlanishiga yordam beradi, mushakda qo'shimcha kuchlanish imkoniyatini hosil qiladi. Bu keyingi itaruvchi harakat shiddati va tezkorligini hamda qoloq ishdan yengib o'tiladigan ishga tez o'tishni ta'minlaydi. Oyoqlar portlovchan kuchini rivojlantirishning zarbdor uslubini qo'llash usuli sifatida ketidan balandlikka yoki uzunlikka sakrash bilan bajariladigan chiqurlikka sakrash mashqlarini aytish mumkin. Mashq 70-80 sm balandlikdan oyoq tizzalarini biroz bukkan holda yerga tushib, ketidan tez va shiddat bilan yuqoriga otilib chiqish orqali bajariladi. Sakrashlar seriyalab: 2-3 seriyada, har bir seriyada 8-10 tadan sakrashlar bajariladi. Seriyalar o'rtasidagi dam olish oralig'i 3-5 min. Mashq haftada ko'pi bilan ikki marta bajariladi. Birgalikda ta'sir ko'rsatish uslubi shunga bog'liqki, kurashchining kuch imkoniyatlarini rivojlantirish bevosita ixtisoslashgan mashqlarni bajarish paytida sodir bo'ladi. Bir vaqtning o'zida kurashchining kuch qobiliyatlari va texnik-taktik harakatlari rivojlantiriladi hamda takomillashtiriladi. Kurashda birgalikda ta'sir ko'rsatish uslubdan foydalanishga misol tariqasida shunday mashqlarni keltirish mumkinki, kurashchi bu mashqlarda o'z texnik harakatlarini og'irroq vazn toifasidagi raqib bilan takomillashtiradi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. X. Бобобеков [ва бошқалар]. “Ўзбек кураши довуғи” Тошкент., 2002 йил. 83 бет.
2. Т. Ачилов. Миллий кураш турлари техникаси ва тактикаси. Т., 2014.
3. А. Рўзиев, Н. Азизов. Ўзбек миллий бел олиш кураш тарихидан.Т.,2010 й.
4. Ғ. Хотомов. XXI АСР: Истиқболимиз тимсоллари. Тошкент - 2001.
5. А.Отоев. М.Маҳмудов. “Элга танилган Бухоро полвонлари” Тошкент-2008 йил.
6. С.Турсинов [ва бошқалар]. Ўзбек миллий кураши: тарихи ва анъаналари. Термиз – 2015

YOSH FUTBOLCHILARNING KOMPLEKS TAYYORGARLIGIDA TAKTIK TAYYORGARLIKNING SAMARADORLIGI

*Mo‘minov Feruzjon Ilxomovich
Buxoro Davlat Universiteti
Jismoniy tarbiya va sport fakulteti
Sport faoliyati kafedrası o‘qituvchisi p.f.f.d. (PhD)
e-mail: f.i.muminov@buxdu.uz*

Annotatsiya: Ushbu maqolada yosh futbolchilarning kompleks tayyorgarligi jarayonida taktik tayyorgarlikning ahamiyati yoritilgan. Taktik tayyorgarlik futbolchilarning maydonda to‘g‘ri qaror qabul qilish, jamoaviy o‘yinni tushunish va strategik harakatlarni amalga oshirish ko‘nikmalarini rivojlantirishga xizmat qiladi. Futbol o‘yining muvaffaqiyati nafaqat jismoniy va texnik tayyorgarlikka, balki o‘yinni anglash, to‘g‘ri pozitsiya tanlash, raqib harakatlarini oldindan ko‘ra olish va samarali hujum-himoya taktikalarini qo‘llash kabi jihatlarga ham bog‘liq. Shu sababli, yosh futbolchilarning taktik tayyorgarligiga alohida e‘tibor qaratish lozim. Maqolada yosh futbolchilar uchun samarali taktik mashg‘ulot usullari, ularning yosh toifalariga qarab taktik tayyorgarlikni shakllantirish yo‘llari va uning umumiy rivojlanishga ta’siri haqida batafsil ma’lumot berilgan. Shuningdek, futbolchilarning o‘yinda raqib bilan o‘zaro muvofiqlikda harakat qilish, to‘g‘ri pozitsiyalashish, maydonni kengroq ko‘ra olish va qaror qabul qilish tezligini oshirish kabi jihatlar ham tahlil qilingan. Ushbu jihatlar orqali yosh futbolchilar yuqori darajadagi o‘yin ko‘rsatishlari va murakkab taktik sxemalarni o‘zlashtirishlari mumkin bo‘ladi.

Tayanch so‘zlar: jamoaviy taktika, individual taktika, nazariy tayyorgarlik, amaliy mashg‘ulotlar, o‘yin orqali o‘rgatish, individual tayyorgarlik, himoya, hujum, darvozabon, taktik sxema.

Maqolaning dolzarbligi va zaruriyati: Zamonaviy futbolda yosh futbolchilarning har tomonlama tayyorgarligi muhim ahamiyat kasb etadi. Jismoniy, texnik, psixologik va taktik jihatdan puxta tayyorgarlikka ega bo‘lgan futbolchi jamoaviy o‘yinda muvaffaqiyatga erishishi mumkin. Ayniqsa, taktik tayyorgarlik futbolchilarning o‘yinni tushunishi, maydonda to‘g‘ri qaror qabul qilishi va jamoaviy harakatlarni to‘g‘ri tashkil etishi uchun muhim omillardan biridir. Ushbu maqolada yosh futbolchilarning kompleks tayyorgarligida taktik tayyorgarlikning o‘rni va ahamiyati tahlil qilinadi.

Taktik tayyorgarlik – bu futbolchilarning o‘yin davomida jamoaviy va individual harakatlarni to‘g‘ri amalga oshirishga yo‘naltirilgan mashg‘ulotlar tizimidir. Bu jarayon futbolchilarning o‘yin vaziyatlarini to‘g‘ri tushunishiga, raqib harakatlariga moslashishiga va tezkor qaror qabul qilish qobiliyatlarini rivojlantirishga yordam beradi.

Taktik tayyorgarlik ikki asosiy yo‘nalishda olib boriladi:

1. Jamoaviy taktika

Jamoaviy taktika butun jamoaning yoki alohida chiziqlarning (hujum, yarim himoya, himoya) o‘zaro harakatini o‘z ichiga oladi. Bu jamoaning hujum va himoyada qanday harakatlanishini, qanday sxemalardan foydalanishini belgilaydi.

Jamoaviy taktika yo‘nalishlari:

O‘yin sxemalarini tushunish – 4-4-2, 4-3-3, 3-5-2 kabi jamoaviy o‘yin sxemalarini to‘g‘ri tushunish va qo‘llash.

Pressing va qarshi pressing – raqibga bosim o‘tkazish va to‘p yo‘qotilganda darhol himoyaga qaytish.

Hujum tashkil qilish – qanot hujumlari, kombinatsion o‘yin, tezkor qarshi hujumlar orqali gol urish imkoniyatlarini yaratish.

Himoyaviy o‘yin – zonal himoya va shaxsiy himoya usullari, himoyada to‘g‘ri joylashish.

Standart holatlar – burchak zarbalari, jarima zarbalari va penaltilarni jamoaviy bajarish strategiyalari.

Jamoaviy taktikani shakllantirish usullari:

Maydonda o‘quv mashg‘ulotlari – jamoa turli vaziyatlarga moslashishni o‘rganadi.

Video tahlil va nazariy mashg‘ulotlar – jamoaning avvalgi o‘yinlari yoki jahon darajasidagi o‘yinlardan o‘rganish.

Jamoaviy mashqlar – futbolchilar kichik guruhlariga bo‘linib, taktik topshiriqlarni bajaradilar.

2. Individual taktika

Individual taktika futbolchining maydonda to‘g‘ri pozitsiya tanlashi, hujum va himoya harakatlarini bajarishi, o‘yin davomida to‘g‘ri qaror qabul qilishi bilan bog‘liq. Har bir futbolchi o‘z pozitsiyasiga qarab turli taktika elementlarini o‘zlashtirishi kerak.

Individual taktika yo‘nalishlari:

Pozitsion o‘yin – futbolchining o‘z joyini to‘g‘ri tanlashi va maydonda harakatlanishi.

To‘g‘ri qaror qabul qilish – qachon pressing qilish, qachon pas berish yoki driblingdan foydalanishni bilish.

Himoyaviy harakatlar – birga-bir himoya qilish, pressing usullari va raqib harakatlarini oldindan sezish.

Hujum taktikasi – bo‘sh joy yaratish, hujum vaqtida raqib himoyachilarini aldash.

Raqibni tahlil qilish – har bir futbolchi o‘z qarshisidagi raqibning zaif tomonlarini o‘rganishi va ulardan foydalanishi kerak.

Individual taktikani rivojlantirish usullari:

Shaxsiy mashg‘ulotlar – har bir futbolchining o‘z pozitsiyasiga mos mashg‘ulotlarni bajarishi.

O‘yin tahlillari – futbolchi o‘z o‘yinini ko‘rib, xatolarini va to‘g‘ri qarorlarini tahlil qiladi.

Murabbiy ko'rsatmalari – har bir futbolchiga shaxsiy taktik tavsiyalar berish. Futbolda taktik tayyorgarlik futbolchilarning maydonda to'g'ri harakat qilishini, jamoa bilan uyg'un o'ynashini va o'yin davomida tezkor qaror qabul qilish qobiliyatlarini rivojlantirishga xizmat qiladi. Bu tayyorgarlik ikki yo'nalishda – jamoaviy va individual taktika shaklida olib boriladi. Jamoaviy taktika butun jamoaning uyg'un harakatlanishini ta'minlasa, individual taktika har bir futbolchining o'z rolini to'g'ri bajarishiga yordam beradi. To'g'ri tashkil etilgan taktik mashg'ulotlar natijasida futbolchilar o'yinni yanada samarali boshqarish va natijalarga erishish imkoniyatiga ega bo'ladilar.

Taktik tayyorgarlik futbolchining maydonda to'g'ri joylashuvi, to'p bilan va to'psiz harakatlanishi, jamoa a'zolari bilan muvofiqlashgan holda o'ynashi va raqib harakatlariga moslashishi jarayonini o'z ichiga oladi. Bu tayyorgarlikning asosiy maqsadi futbolchilarga o'yinda strategik fikrlashni o'rgatish, ularga tezkor va samarali qaror qabul qilish ko'nikmasini shakllantirishdir.

Yosh futbolchilarni taktik jihatdan rivojlantirish jamoaviy va individual o'yinni chuqur anglashni talab qiladi. Bu jarayon quyidagi asosiy usullar orqali amalga oshiriladi:

Nazariy tayyorgarlik:

Bu bosqichda futbolchilar o'yin strategiyalari, sxemalar va harakat tamoyillarini tushunishadi. Nazariy bilimlar keyinchalik maydonda qo'llanadigan taktik yechimlarning asosi hisoblanadi.

Asosiy yo'nalishlar:

- O'yin sxemalarini tushuntirish – 4-4-2, 4-3-3, 3-5-2 kabi taktik sxemalar va ularning afzalliklarini o'rganish.

- Jamoaviy strategiyalar – hujum va himoya taktikalarini muhokama qilish.

- Raqib tahlili – video tahlillar orqali raqiblarning kuchli va zaif tomonlarini aniqlash.

- Pozitsion tushuncha – futbolchining maydonda to'g'ri joylashuvi va harakatlanish tamoyillarini o'rganish.

Usullar:

- Taqqidmot va ma'ruzalar – murabbiylar futbolchilarga nazariy bilimlarni yetkazadi.

- Video tahlillar – jahon darajasidagi o'yinlar yoki o'quv mashg'ulotlari orqali o'yinchilarning xatolarini ko'rsatish.

- Taktik doskalar – futbolchilarga maydon joylashuvi va o'yin sxemalarini tushuntirish uchun ishlatiladi.

Amaliy mashg'ulotlar:

Nazariy bilimlarni real maydonda qo'llash uchun maxsus mashg'ulotlar o'tkaziladi. Bu jarayonda futbolchilar har xil taktik vaziyatlarda qanday harakat qilishni o'rganadilar.

Asosiy yo'nalishlar:

- Maydonda to'g'ri joylashish – futbolchilar hujum, himoya va o'rta chiziqda qanday harakat qilishni o'rganadilar.

-Pressing va qarshi pressing – raqibga bosim o‘tkazish va to‘p yo‘qotilgandan keyin darhol qaytarib olish usullari.

-Passlar va harakat kombinatsiyalari – qisqa va uzoq paslar, uchburchak paslar va ochiq maydon yaratish.

-O‘yindagi tezkor qarorlar – futbolchilar turli o‘yin sharoitida qanday tez va to‘g‘ri harakat qilishni tushunishlari kerak.

Usullar:

-Taktik topshiriqlar – futbolchilar oldindan belgilangan taktik holatlar bo‘yicha harakat qilishadi.

-O‘yin simulyatsiyalari – real o‘yin holatlarini yaratib, futbolchilarga yechim topishga o‘rgatiladi.

-Jamoaviy mashqlar – kichik guruhlarda yoki butun jamoa bo‘lib taktik o‘yinlarni mashq qilish.

O‘yin orqali o‘rgatish:

Futbolchilar real o‘yin holatlarida o‘z taktik bilimlarini qo‘llashni o‘rganishlari kerak.

Asosiy yo‘nalishlar:

-Kichik o‘yinlar – 3x3, 5x5, 7x7 formatlarida o‘tkaziladigan o‘yinlar futbolchilarga tezkor qaror qabul qilishni o‘rgatadi.

-Jamoaviy o‘yinlar – asosiy tarkib va zaxira futbolchilari o‘rtasida o‘yinlar tashkillashtiriladi.

-Taktik muammolarni hal qilish – futbolchilar o‘yin davomida murabbiy tomonidan belgilangan maxsus topshiriqlarni bajarishlari kerak.

Usullar:

-Tahlil va qayta aloqa – murabbiylar o‘yin yakunida futbolchilarni qanday harakat qilish kerakligi haqida tahlil o‘tkazadi.

-O‘yin davomida yo‘naltirish – futbolchilar maydonda qanday pozitsiyada turishini murabbiy nazorat qiladi.

Shartli cheklovlar bilan o‘yinlar – futbolchilarga ma’lum bir taktik topshiriq berilib, unga rioya qilish talab qilinadi (masalan, faqat qanotdan hujum qilish).

Individual tayyorgarlik:

Har bir futbolchining o‘z pozitsiyasiga mos taktik harakatlarni o‘rganishi muhim ahamiyatga ega. Bu nafaqat jamoaviy o‘yinni yaxshilaydi, balki futbolchilarning shaxsiy rivojlanishiga ham yordam beradi.

Asosiy yo‘nalishlar:

-Himoyachilar uchun – to‘g‘ri joylashish, pressing usullari, raqibning harakatini oldindan sezish.

-Yarim himoyachilar uchun – o‘yinni boshqarish, pressing va qarshi pressing, to‘pni oldinga uzatish.

-Hujumchilar uchun – bo‘sh maydon yaratish, pozitsion o‘yin, raqib himoyasini buzish.

-Darvozabonlar uchun – to‘g‘ri joylashish, hujumlarni oldindan sezish, penalti va standart holatlarga tayyorlanish.

Usullar:

-Pozitsion mashg'ulotlar – futbolchi o'z roliga mos ravishda maxsus mashg'ulot o'tkazadi.

-Individual video tahlillar – har bir futbolchi o'z o'yinini tahlil qilib, xatolarini tuzatadi.

-Shaxsiy mahoratni rivojlantirish – dribling, pas, pressing va to'g'ri qaror qabul qilish bo'yicha maxsus mashqlar.

Yosh futbolchilarni taktik tayyorlash jarayoni nazariy bilim, amaliy mashg'ulotlar, o'yin orqali o'rgatish va individual tayyorgarlik kabi asosiy yo'nalishlarni o'z ichiga oladi. To'g'ri yo'lga qo'yilgan taktik tayyorgarlik natijasida futbolchilar o'yinda tezkor qaror qabul qilish, jamoaviy harakatlanish va maydonda strategik fikrlash ko'nikmalariga ega bo'lishadi.

Taktik tayyorgarlikni yosh toifalariga qarab shakllantirish:

Har bir yosh toifasidagi futbolchilar uchun taktik tayyorgarlik jarayoni ularning jismoniy va aqliy rivojlanish darajasiga mos ravishda shakllantirilishi lozim. Quyida yosh guruhlariga qarab taktik o'rgatish usullari bayon etilgan.

-6-10 yosh: Oddiy o'yin formatlari va boshlang'ich taktik tushunchalar.

Bu bosqichda futbolchilar o'yinning asosiy qoidalari va taktik elementlari bilan tanishadilar.

Asosiy maqsad: Futbolni sevdirish va o'yin tamoyillarini tushuntirish.

Mashg'ulotlar mazmuni:

-Maydonda qanday joylashish kerakligini o'rgatish.

-Oddiy 1x1 va 2x2 formatidagi o'yinlar orqali taktika tushunchasini berish.

-Oson topshiriqlar: to'pni jamoadoshiga aniq pas berish, maydonni to'g'ri tushunish.

11-14 yosh: Jamoaviy o'yin va individual taktik ko'nikmalarni rivojlantirish.

Bu yoshdagi futbolchilar jamoaviy o'yin va individual rolni yaxshiroq tushunishni boshlaydilar.

Asosiy maqsad: O'yindagi asosiy taktika elementlarini shakllantirish.

Mashg'ulotlar mazmuni:

-3x3, 5x5 kabi kichik o'yin formatlarida taktika qo'llash.

-Jamoaviy hujum va himoya usullarini o'rgatish.

-Raqib pressingiga qarshi qanday o'ynash kerakligini tushuntirish.

15-18 yosh: Murakkab taktik sxemalar va raqibga qarshi strategiyalarni ishlab chiqish:

Bu bosqichda futbolchilar murakkab taktik sxemalarni tushunish va amalda qo'llashni o'rganadilar.

Asosiy maqsad: Professional darajaga yaqin o'yin usullarini o'zlashtirish.

Mashg'ulotlar mazmuni:

-11x11 to'liq tarkib bilan taktik sxemalarni qo'llash.

-Raqib jamoa o'yinini tahlil qilish va unga qarshi strategiyalar ishlab

chiqish.

-O'yin davomida shaxsiy va jamoaviy qaror qabul qilish qobiliyatini rivojlantirish.

Xulosa. Taktik tayyorgarlik yosh futbolchilarni maydonda o'ylab harakat qilish, tezkor qaror qabul qilish va jamoa bilan uyg'un o'ynash qobiliyatlarini rivojlantirishga xizmat qiladi. Ushbu tayyorgarlik futbolchilarning jismoniy tayyorgarlik bilan bir qatorda intellektual rivojlanishini ham ta'minlaydi.

Taktik mashg'ulotlar yosh toifalariga qarab farqlanishi lozim. 6-10 yoshdagi futbolchilar uchun asosiy o'yin tushunchalari, 11-14 yoshdagilar uchun jamoaviy hamkorlik va individual taktika, 15-18 yoshdagi futbolchilar uchun esa murakkab taktik sxemalar va strategiyalar asosiy o'rinni egallaydi.

To'g'ri shakllantirilgan taktik tayyorgarlik natijasida futbolchilar o'z o'yinini yanada mukammal darajaga olib chiqishi va professional futbolga tayyorlanishi mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Bangsbo.J. (2003). Fitness Training in Football – A Scientific Approach. HO + Storm.
2. Carling.C., Williams.A.M., Reilly.T. (2005). Handbook of Soccer Match Analysis: A Systematic Approach to Improving Performance. Routledge.
3. Garganta.J. (2009). Trends of Tactical Performance Analysis in Team Sports: Bridging the Gap Between Research, Training, and Competition. Revista Portuguesa de Ciências do Desporto.
5. Hughes.M., & Franks.I.M. (2004). Notational Analysis of Sport: Systems for Better Coaching and Performance in Sport. Routledge.

YOSH BASKETBOLCHILARDA PSIXIOLOGIK TAYYORGALIKNING O'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI

*Qodirqulova Xurmatoy Shovkat qizi
Guliston davlat universiteti
Sport faoliyati fakulteti
81-23 guruh talabasi
xurmatoyqodirqulova@gmail.com*

Annotatsiya. Ushbu maqolada, basketbolchi talabalarga psixologik barqarorlikni singdirish metodikasi hamda kasbiy tayyorgarlik jarayonida yuzaga keladigan asab tizimi charchoqlarining o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olinishi va ularni bartaraf etish yo'llari ko'rib chiqilgan.

Kalit so'zlar: psixofizik imkoniyatlar, psixo-emotsional zo'riqishlar, aqliy va statik stress, monoton dinamik yuklamalar, charchoq chastotasini.

Mavzuning dolzarbligi. Maqsadli psixologik tayyorgarlik basketbol bo'yicha sport mashg'ulotlarining ajralmas qismi bo'lib, birinchi navbatda,

o'yinchining musobaqalar paytida texnik va taktik muammolarni hal qilishda o'z imkoniyatlarini samarali amalga oshirishga psixologik tayyorligini ta'minlaydi, shuningdek, stress omillari ta'sirida somatik va psixosomatik kasalliklarning paydo bo'lishining oldini oladi [1,2].

Talabalar jamoalari basketbolchilarining psixologik tayyorgarligining o'ziga xos xususiyati kasbiy tayyorgarlik doirasida talabalarda asab tizimining charchoq holati, hissiy zo'riqish va stressning yuqori chastotasi bo'lib, bu bir tomondan o'quv va mashg'ulot jarayoni samaradorligini pasayishiga olib kelishi mumkin bo'lsa, ikkinchi tomondan, o'quvchilar tanasining moslashuv xususiyatlarining yomonlashishiga olib kelishi mumkin [3,4].

Taqdim etilgan **tadqiqotning maqsadi** kasbiy tayyorgarlik natijasida yuzaga keladigan charchoqning o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olgan holda basketbolchi talabalarining psixologik tayyorgarligining yo'nalishlari va uslubiy xususiyatlarini ilmiy asoslashdan iborat edi.

Tadqiqot materiallari va uslublari. Tadqiqot metodologiyasi adabiy manbalarni tahlil qilishni, Guliston davlat universiteti ta'lim muassasasi talabalari o'rtasida so'rov o'tkazishni va olingan natijalarning statistik tahlilini o'z ichiga oladi. So'rov Guliston davlat universiteti erkaklar basketbol terma jamoasining 2023/2024 o'quv yilidagi o'quv va o'quv jarayoni doirasida o'tkazildi. So'rovda 8 fakultetning 1-2 kurs talabalaridan 16 nafari ishtirok etdi.

Tadqiqot davomida olingan natijalar va uning tahlili. Zamonaviy sport psixologiyasi va pedagogikasida motivatsiya sport bilan muntazam shug'ullanish va sport natijalariga erishishning muhim omili sifatida e'tirof etilgan.

Sportchining motivlari va ichki munosabatlarining shakllanishi murabbiyning pedagogik ta'siri, tashqi omillar va sportchining shaxsiy xususiyatlari natijasida yuzaga keladi. Amaliyot shuni ko'rsatadiki, motivatsiya kuchli raqobat sharoitida basketbolchining o'yin faoliyatiga bevosita ta'sir qiladi.

Ma'lumki, psixologik tayyorgarlik natijasida hosil bo'lgan psixologik barqarorlik sportchining musobaqalar oldidan va to'g'ridan-to'g'ri turli xil hissiy holatlarga chidamliligini ifodalaydi. Ya'ni, bu umumiy psixofizik holatni yomonlashtirmasdan texnik va taktik harakatlar sifatini pasaytirmasdan, boshlang'ich va raqobatbardosh stresslarga dosh berish qobiliyatidir. Binobarin, basketbolchi talabalarga psixologik barqarorlikni singdirish metodikasi kasbiy tayyorgarlik jarayonida yuzaga keladigan nerv tizimi charchoqlarining o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olishi kerak.

Tadqiqot davomida olingan natijalar asosida ma'lum bo'lishicha, so'rovnomada qatnashgan barcha talabalar uchun o'quv yuklamasi ularning psixofizik imkoniyatlariga mos keladi, chunki bu o'rtacha (87,5%) va past (12,5%) charchoq darajasiga olib keladi. Shu bilan birga, olingan ma'lumotlar talabalarda o'quv jarayonida psixo-emotsional zo'riqish (62,5%), stress (37,5%), aqliy (56,3%) va statik stress (25%) va uzoq davom etadigan monoton dinamik yuklamalar (31,3%) bilan bog'liq jismoniy charchoq holatlarining yuqori chastotasini ko'rsatadi.

So'rov natijalari shuni ko'rsatdiki, basketbol vositalarining o'zi uslubiy jihatdan asosli foydalanilganda, aniqlangan noqulay omillar (ruhiy va hissiy stress, majburiy mehnat holati va boshqalar) ta'sirini kamaytirishga yordam beradi. Talabalarining fikricha, basketbol o'ynashning eng samarali natijalari psixo-emotsional stressni kamaytirish (75%), ruhiy charchoqni (68,8%), stressli vaziyatlarni engish (62,5%) mumkin ekanligini ta'kidlaganlar. Statik taranglikdan kelib chiqadigan jismoniy charchoqni kamaytirishda basketbol vositalarining samaradorligi ancha aniq (37,5%) ko'rsatkichlar evaziga xosil bo'lishi isbotlangan (1-jadval).

Talaba basketbolchilarni psixologik tayyorlash jarayonida hujumda va himoyada taktik jihatdan barkamol harakatlarni bajarish uchun o'yinchining individual qobiliyatini rivojlantirish, shuningdek, o'yinchilar jamoasini maydonda jamoaviy o'zaro munosabatlarga tayyorlash kerak.

1-jadval

Guliston davlat universiteti basketbolchi talabalarilarining mashg'ulotlarda harxil turdagi charchoqlarini kamaytirish natijalari tahlili

№	Charchoqlarning nomlanishi	%
1.	Statik taranglikdan kelib chiqadigan jismoniy charchoqni kamaytirish vositalari	37,5
2.	O'quv yuklamalarining psixofizik imkoniyatlariga mos kelishi	12,5
3.	Psixo-emotsional stressni kamaytirish	75
4.	Jismoniy charchoq holatlarining sensor chastotasi	12,5
5.	Ruhiy charchoqni engish	68,8
6.	Stressli vaziyatlarni engish	62,5

O'yin kombinatsiyalarining psixologik muvofiqligi o'yinchilarning texnik va taktik harakatlarining izchilligini va murabbiyning ko'rsatmalarini bajarishning izchilligini belgilaydi. Jamoaning "Jamoaviy ishi" ning sanab o'tilgan xususiyatlari nafaqat mashg'ulot jarayonida shakllanadi balki o'yinchilar o'rtasidagi norasmiy muloqot, etakchining shaxsiyati, do'stlik va kundalik hayotdagi umumiy manfaatlar katta hissa qo'shadi.

Bunga jamoani shakllantirishning turli xil turlari (qo'shimcha dam olish, kunlik mashg'ulotlar, sevimli mashg'ulotlar), psixo-emotsional charchoqning oldini olishi va murabbiyning o'yinchilarni individual psixologik xususiyatlarini chuqur tushuna bilishi kata yordam beradi.

XULOSA. Tadqiqot natijalariga muvofiq talabalar basketbolida psixologik tayyorgarlikning quyidagi yo'nalishlari aniqlandi:

1. Talabalarni universitetda o'qishning boshidanoq basketbol o'ynash motivatsiyasini shakllantirish;
2. Ularda g'alaba qozonish istagi va "yutqazish qobiliyati" ni shakllantirib borish;
3. O'yinchining psixologik barqarorligini tarbiyalash (texnik va taktik

harakatlarni bajarishda stress omillariga qarshilik);

4. Taktik tayyorgarlik orqali talabalarning ijodiy salohiyati va intellektual qobiliyatlarini rivojlantirish;

5. Shaxslararo muloqot, individual o'zini namoyon qilish va etakchilikka asoslangan jamoa va o'yin kombinatsiyalarini shakllantirish;

6. Talaba basketbolchilarda kasbiy tayyorgarlik jarayonida jismoniy yuklamalar fonida yuzaga keladigan somatik buzilishlar va psixo-emotsional charchoqning oldini olish va x.k.

Talabalar basketbolida psixologik tayyorgarlik stressga chidamlilik, hissiy barqarorlik, tez va mustaqil qarorlar qabul qilish qobiliyatini rivojlantirish, motivlar, e'tiqodlar, qadriyatlarni shakllantirish, o'ziga ishonch va kuchni rivojlantirish, tashvish darajasini pasaytirish va boshqalarni o'z ichiga olganligi sababli, shuni ta'kidlash mumkinki, talabalarning psixologik tayyorgarligi ularning shaxsiy tayyorgarligining sifati va amaliy natijalari hisoblanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Баскетбол. Теория и методика обучения / под общ. ред. Д.С. Нестеровского. - М.: Академия, 2004. - 336 с.
2. Basketbol nazariyasi va uslubiyati /darslik: A.A.Pulatov, F.V.Ganiyeva, B.M.Miradilov, D.T.Xusanova, F.A.Pulatov . -T.: «Sano-standart» nashriyoti, 2017-yil.
3. Методы подготовки баскетболистов. Методический журнал. Современный баскетбол. Под редакцией Белаш В.В. г. Южный. Октябрь. 2005 - 56с.
4. Jerri V. Krause, Kreyg Nelson. 5. Basketbol ko'nikmalari va mashqlari / V. Krause Jerry, Nelson Kreyg - Inson kinetikasi, 2019. - 258-272-betlar.

Методика совершенствования технической подготовки юнных футболистов 14-15 лет

*Раимов Давлатнур Илхомжонович
Преподаватель Гулистанского государственного
педагогического института*

Аннотация. Правилами игры и физическими возможностями юных футболистов продиктовано то, что суть игры в футбол, где атакующие и обороняющиеся решают противоположные задачи сводится к следующему: доставке мяча в зону атаки, наиболее благоприятной для взятия ворот собственно взятию ворот.

Существует мнение, что все, что делается с футбольным мячом в тренировке, полезно. Стремление улучшить у футболистов технику владения мячом часто перерастает в самоцель и из виду упускается самое

главное — для чего необходима техника. Как следствие, в этих случаях не тренируется техника взятия ворот, которая присуща реальной игре. Поэтому отдельные упражнения, предлагаемые футболистам 14-15 лет для отработки технических приемов, не только являются пустой тратой времени и сил, но иногда могут приводить и к нежелательным результатам.

Отсюда и актуальность выбранной темы - предметом тренировки футболистов 14-15 лет в целом, в том числе предметом тренировки техники, должно быть то, что является сутью игры в футбол - взятие ворот.

Ключевые слова: Техническая подготовка, адаптация, технические приёмы, физические качества, координационные упражнения, возрастные особенности развития футболистов

Футбол относится к видам спорта, в максимальной степени содействующих многостороннему физическому формированию человека и вместе с тем предъявляющих его организму необыкновенно возвышенные требования [15].

По физиологическому характеру нагрузки футбол, равно как и другие спортивные игры, изображает собой ациклическую, прежде всего динамическую, работу интервального характера с вечно изменяющейся интенсивностью (от предельной до умеренной). Во время игры в различной последовательности и соотношении с разнообразным и передышками чередуются упражнения, многообразные по характеру, насыщенности и длительности. Постоянная борьба за мяч сопряжена с самыми различными движениями и поступками (ходьба, бег разной интенсивности с четкими остановками, рывками, быстрыми стартами, ускорениями, поворотами; прыжки; удары по мячу; всевозможные силовые и акробатические приемы) [11].

Специфическими границами нагрузки футболистов являются ациклическость работы (совмещение различных, не похожих друг друга по структуре и усилию движений и действий), нередко меняющиеся сочетания движений, труда и отдыха, стремительная смена обстановки. Все это объединено с нуждой резво оценивать сформировавшуюся ситуацию и моментально отвечать на нее правильным и быстрым движением, как в личном, так и в совместном действии [17].

Все спортивные игры сопряжены с всевозможной по характеру и насыщенности физической нагрузкой, но в большой степени из них доминирует работа скоростно-силового характера. Это всецело касается и футбола. Но в связи с надобностью неоднократно повторять во время игры подобную работу с незначительным и паузами и максимум пробегать относительно продолжительные отрезки на протяжении длительного периода игры футбол в большей степени, чем прочие спортивные игры, содействует формированию общей и особой выносливости.

В процессе тренировки у футболистов вырабатываются сложные и

различные двигательные навыки. Типичная для футбола ацикличность упражнений усложняет эти навыки и предъявляет особо высокие требования к органам чувств, эмоций футболистов. Выполнение полученных двигательных навыков соединено с резким передвижением мяча и игроков на поле. Касательного этого главное место у футболистов занимает зрительная афферентная система [18].

В многолетнем тренировочном процессе футболистов применяются две группы упражнений, сконцентрированные на выработку физических качеств: неспецифические (бег, прыжки, упражнения на силовых тренажерах) и специфические (тактико-технические). Упражнения первой группы оказывают воздействие на развитие базовых физических качеств (общей выносливости, общей силы), в то время как упражнения второй группы перерабатывают эти базовые качества в характерные [32].

Использование подобного крупного числа разных упражнений не случайно. Несмотря на то, что игра в футбол проявляет разностороннее воздействие на футболистов, действие на отдельные проявления их физических качеств и способностей является недостаточным. К примеру, игра или игровые упражнения оказывают недостаточное воздействие на созревание отдельных проявлений скоростно-силовых качеств (например, прыгучести), координационных особенностей игроков. Благодаря этому помимо специализированных футбольных упражнений тренеры, работающие с профессиональными футболистами, применяют неспецифические упражнения на силовых тренажерах для выработки разных силовых качеств. Применяют также скоростной бег, разнообразные виды прыжковых упражнений, бег в подъем (угол подъема – 4-6 градусов) и бег под уклон. Еще более обширен арсенал неспецифических тренировочных средств в подготовке молодых игроков (ритмика и спортивные танцы, акробатика, координационные упражнения и т.п.) [17]. Подобная обстановка характерна для разных видов спорта. Даже такой вид как автомобильные гонки «Формулы-1», пилоты применяют неспецифические упражнения для усовершенствования как физических качеств, так и волевых

На протяжении годового цикла подготовки профессиональные футболисты проводят от 45 до 65 официальных матчей. Нагрузка данных игр, влияющая на формирование физических качеств, не только очень важна, но и обладает определенной структурой. Такую же точно структуру должна иметь нагрузка большого количества тренировочных занятий.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Анализ научно-методической литературы показал, что проблемой эффективности реализации ударов в футболе уделяется достаточное внимание в тренировочном процессе футболистов. Положительные сдвиги в точности положения ударов можно добиться, когда условия выполнения действия с мячом в тестовых заданиях,

совпадали с условиями тех упражнений, которые ранее использовались в тренировках. Как с точки зрения оказываемого физиологического действия на организм, так и с точки зрения характера выполняемых двигательных действий.

2. Разработанная нами методика формирования ударов по воротам для футболистов 14-15 лет в ходе экспериментальной проверки показала недостаточную эффективность. Достоверность различий по t - критерию студента мы наблюдаем по 2 тестам: удар по центру ворот правой и левой ногой, по остальным 8 тестам достоверность различий по t - критерию студента мы не наблюдаем.

Нами разработаны рекомендации по повышению эффективности реализации ударов нападающих 14-15 лет в футболе из штрафной площади

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Волков, В.М. Тренеру о подростках [Текст] / В.М. Волков. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 89с.
2. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры [Текст] / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 53с.
3. Зиннуров, А.А. Техника владения мячом [Текст] / А.А.Зиннуров. – М., 1990.
4. Доман Г. Как сделать ребенка физически совершенным [Текст] / Г. Доман, Д. Доман, Б. Хаги. – М., 1998.
5. Мирошникова, Р.В. Начальное обучение баскетболу [Текст] / Р.В. Мирошникова, Н.М. Потапова, В.А. Кудряшов. – Волгоград: 1994 – 135 с.

MAKTABGACHA TA'LIM TASHKILOTI TARBIYALANUVCHILARI JISMONIY FAOLLIGIDAGI O'ZGARISHLARNING YOSHGA BOG'LIQ XUSUSIYATLARI.

*Rustamov Akbar Askarovich
Buxoro davlat pedagogika instituti
"Jismoniy tarbiya va sport"
kafedrası o'qituvchisi*

Annotatsiya: Ushbu maqolada maktabgacha yoshdagi bolalarninig yoshi hamda jinsiga qarab jismoniy faollikning o'zgarishi, jismoniy mashqlar, harakatli o'yinlar va sayrlardan foydalanib kichik yoshli bolalarning har tomonlama kamol topishi, jismoniy rivojlanishi va salomatlik darajasining yaxshilanishi, bolada mavjud bo'lgan jismoniy sifatlarning mustahkamlanishi bilan bog'liq bir qator masalalar ochib berilgan. Shuningdek asosiy harakat turlariga o'rgatishda ularning yosh xususiyatlarini inobatga olgan holda jismoniy

yuklamalar berish va toliqishlarining oldini olish metodikalari va amaliy tavsiyalar ishlab chiqilgan.

Kalit soʻzlar: Jismoniy tarbiya ,jismoniy faollik, jismoniy sifatlar, mashgʻulot, maktabgacha yosh, jismoniy mashqlar, salomatlik, harakatli oʻyinlar, shaxs, qobiliyatlar, yuklama, toliqish, chiniqish, kuch, chaqqonlik, tezkorlik, egiluvchanlik, chidamlilik.

Maktabgacha taʼlim tashkiloti tarbiyalanuvchilarini aqliy va jismoniy jihatdan rivojlantirish, oʻsib kelayotgan yosh avlodni jismonan sogʻlom va chiniqishi uchun yetarli shart-sharoitlarni yaratish bugungi kunning dolzarb muammolaridan biri hisoblanadi. Hozirgi kunda ushbu muammolarni bartaraf etish va yetarli sharoitlarni yaratish uchun bir qancha amaliy ishlar, jumladan taʼlim tizimi xususan, maktabgacha taʼlim tashkiloti faoliyatini yaxshilash va takomillashtirish maqsadida bir qator qaror va qonunlar qabul qilindi. Fikrimizning yaqqol dalili sifatida Oʻzbekiston Respublikasi Prezidentining 28.01.2022 yildagi PF-60-sonli, 11.09.2023 yildagi PF-158-sonli farmonlarini koʻrishimiz mumkin.

Maktabgacha yoshdagi bolalar bilan ishlashda ularning yosh xususiyatlarini hisobga olish, bolaning ongli harakat faoliyatida asqotadigan ayrim bilimlar hamda bolani harakatlarga oʻrgatuvchi faoliyat metodlari va koʻnikmalarni inobatga olish zarur.

Maktabgacha yoshdagi bolalarda jismoniy oʻsish va taʼlimning asosiy vazifalarini hal qilish uchun ularning asosiy vosita mahoratini oshiradigan jismoniy faoliyat va harakatli oʻyinlarni kiritish tavsiya etiladi. Yurish va ochiq havoda oʻyinlar vaqtida yuqori harakat faolligini oʻz ichiga olgan mashqlar, oʻyinlar va mashgʻulotlar bilan shugʻullanish bolalarning hissiy holatiga ijobiy taʼsir koʻrsatadi, ularning irodasini mustahkamlashga yordam beradi, jasorat va mustaqillikni tarbiyalaydi. Harakatli oʻyinlarni, jumladan, ularni tanlash va oʻzgartirishni toʻgʻri amalga oshirishga qaratilgan yondashuv bolaning sogʻligʻini mustahkamlash, jismoniy tayyorgarligini oshirish, organizmning funksional imkoniyatlarini kengaytirishga qaratilgan. Yurish paytida harakatni oʻz ichiga olgan oʻyinlar bolalarning ustun boʻlishi kerak boʻlgan sport turini oshiradi. Ochiq oʻyinlar doimiy takrorlashga tayanadi.

Harakat faoliyati - bu yosh bolalarning muvaffaqiyatli jismoniy hamda aqliy qobiliyatlarini rivojlanishi hamda takomillashtirishdir. Bu har doim bajaradigan harakatimiz bilan birga mustaqil ravishda bajariladigan jismoniy mashqlar orqali amalga oshiriladigan turli xildagi jismoniy harakatlarining kombinatsiyasi. Harakat insonning tirik organizmlarning ajralmas qismi boʻlib hisoblanadi. Bu esa bolalar dunyosining hissiy rivojlanishida juda ham muhim rol oʻynadi va shu bilan birga inson tanasining tashqi muhit bilan uzviy bogʻliqligi uchun muhim tarkibiy qismi boʻlib qolmoqda.

Bir qator olimlar fikrlariga eʼtibor qaratsak harakatlarni rivojlantirishda asosan har kunlik bajaradigan ishlar, sport mashgʻuotlari hamda jismoniy tarbiya darslaridagi mashgʻuotlar orqali takomillashtirib boriladi. Bu esa yosh

bolalarning harakatlar ixtiyoriyligi, har bir qiladigan harakatlar maqsadi bilan ajralib turadi hamda bolaning harakat ehtiyojlarini qondiradi. Ammo, faol mashqlar yoki mashg'ulot faoliyatini baholashda 5-6 yoshli bolaning shunchaki qilgan harakatlarini ham inobatga olish lozim.

Yosh bolalarning har bir bajaradigan harakatlari ko'p jihatdan bir xil va har doim rivojlanishda davom etadi, ular ushbu harakatlarni rivojlantirishni, har xil ko'nikmalarni rivojlantirishga zamin yaratadi hamda maktabgacha ta'lim tashkiloti tarbiyalanuvchilari tanasining moslashish qobiliyati ortib boradi. Turli xildagi jismoniy harakatlar ko'p jihatdan jismoniy tarbiya yo'riqchisiga bog'liq bo'ladi

Maktabgacha ta'lim tashkiloti tarbiyalanuvchilarining yosh xususiyatlariga oid ko'plab ilmiy tadqiqotlarning tahlili olimlarning qiziqishida ushbu mavzu dolzarbligini ko'rishimiz mumkin. Tadqiqot ishlaridan shuni ko'rishimiz mumkinki, maktabgacha ta'lim tashkiloti tarbiyalanuvchilari yoshdagi bolalar antipometrik ko'rsatkichlari anatomik va fiziologik xususiyatlarining juda yuqori darajada o'zgarishlar bo'ladi, bu esa harakat faolligi va jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun juda muhim vazifalarni belgilab olish uchun zamin yaratadi. Jismoniy sifatlarni ko'rsatkichlarni oshirish, harakat faolligida (tezlik, kuch, chaqqonlik, chidamlilik) rivojlantirishda mukammal mashqlar orqali tashkil etish lozim. Tananing rivojlanish jarayonida bolalarning mashqlar jarayonining yuklamasini hisobga olgan holda tashkil etilishi lozim.

Ilmiy tadqiqot ishlari shuni ko'rsatdi:

- 1) mashq yuklamasini sun'iy ravishda cheklash yoki yuklamani kamaytirish;
- 2) mashqlar davomida yosh bolalar tomonidan tanlanadi;
- 3) mashqlarni qayta takrorlashlar;
- 4) qayta takrorlashlarda mashqlar yuklamasini oshirib borish.

Shuni ta'kidlash joizki, jismoniy mashq bilan shug'ullanish tanadagi energiyaning kamayishga olib keladi, ammo muntazam kerakli vitaminlarni istemol qilgan holda mashg'ulotlarni davom ettirsa tananing energiyasi oshadi. Umuman tananing yosh bolalarning organizmi fiziologik funksiyalari energiyasining tegishli darajasi, yosh bolaning skelet mushaklari faoliyatining xususiyatlari bilan belgilanadi.

Harakat faolligi boshqa analizatorlar - nutq, eshitish, ong va har xil funksiyalarni nazorat qiluvchi ko'plab nerv markazlari, bosh miya markazlari bilan uzviy bog'liq. Jumladan vegetativ funksiyalarning holati tayanch-harakat va mushak retseptorlarining qo'zg'alishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi hamda impulslar markaziy asab tizimiga yuboriladi.

Jismoniy mashqlar va harakatli o'yinlardan samarali foydalanish maktabgacha yoshdagi bolalarning aqliy qobiliyatini, bilim olishi, tafakkuri, ongi, xotirasi va to'g'ri yozishni shakllantirish uchun asosiy vosita hisoblanadi. To'rt hafta davomida bolalarning barmoqlarini maxsus mashq qildirish natijasida arifmetik muammolarni hal qilish tezligining yaxshilanishga olib keladi.

Harakatning yaxshilanishi bilan bir vaqtda nutqning ham parallel tarzda rivojlanishi isbotlangan. Harakat faolligi yordamida soʻzlarni toʻgʻri va mazmunli tushunish, aniq talaffuz qilish hamda maktabgacha yoshdagi bolalarning soʻz boyligini oshirishga erishiladi.

A.N.Normurodovning fikricha oʻyinlarni jismoniy tarbiya va rivojlanishning eng samarali vositalaridan biri deb biladi. U jismoniy tarbiya darslarining salmoqli qismini oʻyinlarga ajratdi: quyi sinflar uchun u sinfning yarmini oʻyinlarga, oʻrta sinflar uchun esa sinfning uchdan bir qismini oʻtkazdi. Uning fikricha, faol oʻyinlar yakka gimnastika mashgʻulotlariga qaraganda ancha murakkab harakatlarni oʻz ichiga olgani uchun muhim taʼlim va tarbiyaviy ahamiyatga ega. U jismoniy va maʼnaviy tarbiyaning hal qiluvchi usuli sifatida maktab va bogʻchalarda faol oʻyinlarni amalga oshirishni maqsad qilgan.

Harakatli oʻyinlarning ahamiyati ularning ravshanligi va turli yoshdagi bolalar uchun ochiqligidadir. Etnik va boshqa xususiyatlar bilan bogʻliq boʻlgan koʻplab harakatli oʻyinlar mavjud boʻlsa-da, ular hali ham faoliyatning umumiy xususiyatlarini, jumladan, ishtirokchilarning atrof-muhit bilan oʻzaro munosabatini va real hayotni tushunishlarini namoyish etadi. Toʻsatdan paydo boʻladigan va doimiy ravishda oʻzgarib turadigan vaziyatlarda harakat variantlarining xilma-xilligi, aniq maqsadga erishishga qaratilgan maqsadga yoʻnaltirilgan va maqsadli xatti-harakatlar bilan birga ijodkorlik, faollik va tashabbuskorlikni namoyon etishni taqozo etadi. Mustaqil va nisbatan cheklanmagan harakatlarni bildiruvchi imkoniyatlardan keng foydalanish, jamoaviy manfaatlar ustuvorligini kelishilgan yoki belgilangan shaxsiy tanlov shartlariga rioya qilish bilan birlashtirish hissiyotlarning kuchli namoyon boʻlishi bilan bogʻliq. Bularning barchasi uslubiy nuqtai nazardan, harakatli oʻyinlarni taʼlimga koʻp qirrali va murakkab taʼsir koʻrsatadigan pedagogik vosita sifatida belgilaydi. Murakkablik harakat qobiliyatlarini rivojlantirishda, shuningdek, muhim jismoniy, aqliy va axloqiy fazilatlarning kuchayishi va oʻsishida namoyon boʻladi. Bunday keng qamrovli taʼsirga erishish uchun oʻyinlardan foydalanishda tanlangan yondashuv oʻsha yoshdagi bolalarning jismoniy qobiliyatlari va faollik darajasini hisobga olishni taklif qiladi.

Binobarin, bolalar uchun ochiq oʻyinlar va dam olish mashgʻulotlari sogʻligʻini mustahkamlovchi, tarbiyalovchi va oʻrgatuvchi afzalliklarga ega boʻlib, ularni jismoniy tarbiya darslari uchun juda mos keladi. Ular bolalarning jismoniy rivojlanishini kuchaytiradi, asab tizimiga ijobiy taʼsir koʻrsatadi va umumiy salomatlikni mustahkamlaydi. Ushbu sport mashgʻulotlari juda qiziqarli va bolalarga katta jismoniy talablar qoʻyganligi sababli, mashgʻulotlar va oʻyinlarni rejalashtirishda bu talablarni hisobga olish kerak.

Deyarli har bir oʻyin yugurish, sakrash, uloqtirish va muvozanatni saqlash kabi harakatlarni oʻz ichiga oladi. Oʻyinlar bolada kuch va tezlik kabi muhim jismoniy fazilatlarni rivojlantirishga yordam beradi, shu bilan birga turli harakat faolligi va qobiliyatlarini oshiradi.

Maktabgacha yoshdagi bolalarning kunlik ish rejimiga harakat faoliyati va jismoniy mashqlar bilan doimiy shug'ullanishni kiritsak, bolaning umumiy jismoniy tayyorgarligini yaxshilash bilan bir qatorda harakat faoliyatiga bo'lgan biologik ehtiyojni ham qondirish mumkin. Harakat faolligi bolaning yaxshi rivojlanishiga yordam beradi, aqliy va jismoniy rivojlanishiga yuqori ta'sir ko'rsatadi, salomatlik darajasini mustahkamlaydi va hayot uchun zarur bo'lgan harakat ko'nikmalarini shakllantirishda asosiy omil bo'lib xizmat qiladi. Bu esa jismoniy faoliyatni yaxshilashning asosiy me'zonidir

Harakat faoliyatining davomiyligi, maktabgacha yoshdagi bolalarning uyg'oq bo'lgan umumiy vaqtiga qarab, eng kamida 50-60% bo'lishi kerak. Harakat faolligining o'rtacha 1 daqiqada bajariladigan harakatlar soni quyidagicha bo'lishi mumkin:

- uch-to'rt yoshli bolalar uchun - 38-41 ta harakat;
- besh-olti yoshli bolalar uchun - 42-50 ta harakat;
- olti-yetti yoshli bolalar uchun - 44-52 ta harakat bajarilishi mumkin.

Shishkina maktabgacha yoshdagi bolalar harakat faolligini inobatga olib, ularni uchta guruhga bo'ladi:

- 1) Kam harakatchan bolalar – bir kunlik jismoniy faoliyat davomiyligi 30-40 daqiqaga teng bo'lib, har kunlik 2700-4500 qadamga teng bo'lgan jismoniy faollikni bajaradigan maktabgacha yoshdagi bolalarni o'z ichiga oladi;
- 2) O'rtacha harakatchan bolalar - bir kunlik jismoniy faoliyat davomiyligi kun davomida bir xil harakat faolligi bilan alohida ajralib turadigan maktabgacha yoshdagi bolalar. Kunlik jismoniy harakat faoliyatining davomiyligi 2,5-3 soat bo'lib, o'rtacha kunlik qadamlar soni 5300-6700 qadam, intensivligi bir daqiqada 32 qadamdan 56 qadamgacha bo'ladi;
- 3) Ko'p harakatchan bolalar - bir kunlik jismoniy faoliyat davomiyligi kuniga 139-212 daqiqa bo'lib, jismoniy faollik darajasi yuqori bo'lgan maktabgacha yoshdagi bolalarni ichiga oladi, harakatlar intensivligi esa daqiqada 54qadamdan 108 qadamgacha bo'ladi.

Xulosa qilib shuni aytish joizki, bolalarning har tomonlama kamol topishida, jismoniy rivojlanishida va ularning salomatligini mustahkamlashda, jismoniy mashqlar, tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari, harakatli o'yinlarning roli beqiyosdir. Bolaning dunyoga kelishi bilan uni yuqorida keltirib o'tilgan jismoniy mashqlar orqali chiniqtirib borsak, bola nafaqat sog'lom balki, har xildagi kasalliklar, immunitetining sustligi kabi holatlardan xalos bo'ladi hamda ortiqcha muammolarga ehtiyoj sezilmaydi. Agar maxsus mashqlar va harakatli o'yinlarni tanlash asosida jismoniy sifatlarni rivojlantirish ko'rsatkichlari samaradorligi davomiy tahlil qilib ko'rilsa, bunday mashg'ulotlar barcha jismoniy sifatlarning rivojlanish samaradorligini yaxshilaydi.

Maktabgacha yoshdagi bolalarning harakat faolligini rivojlantirish bo'yicha quyidagi mashqlar taklif qilinadi:

- to'pni ikki qo'l bilan ushlagan holda 1 m masofaga uloqtirish;
- 10-15 graduslik burchak ostida to'pni uloqtirish;

- polda yurish, oyoqlarni ko'tarib yurish;
- balandligi 20 - 30 sm gacha bo'lgan to'siqlardan o'tish;
- 3x5 metr masofaga moksimon yugurish;
- turgan joydan uzunlikka sakrash;
- turgan joydan balandlikka sakrash va shunga o'xshash mashqlar.

Adabiyotlar ro'yxati:

1. M.X.Tadjiyeva, S.I.Xusanxodjayeva "Maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi". Toshkent. "Iqtisod-moliya" 2017
2. Rustamov A. A., Mansurov O. Yosh voleybolchilarni tayyorlashda jismoniy sifatlar va harakatli o'yinlarning o'rni //ta'lim va rivojlanish tahlili onlayn ilmiy jurnali. – 2023. – T. 3. – №. 5. – C. 291-292.
3. Rustamov A. A., Ikromboyev A. Methodology for Teaching Preschool Children to the Main Types of Movement in the Medium of Action Games //International Journal of Formal Education. – 2024. – T. 3. – №. 1. – C. 103-107.
4. Asqarovich R. A. Yosh gandbolchilarda kuzatish va diqqatni rivojlantirish //integration of science, education and practice. Scientific-methodical journal. – 2022. – T. 3. – №. 9. – C. 148-153.
5. Rustamov A. A. Development Chronology of Three-Level Sports Competitions in the System of Continuous Education in Uzbekistan //Nexus: Journal of Advances Studies of Engineering Science. – 2022. – T. 1. – №. 6. – C. 34-39.

14-15 YOSHLI ERKIN KURASHCHILARNING MASHG'ULOTLAR REJASINI HAFTALIK MIKROSIKILLARDA SAMARALI TASHKIL QILISH METODIKASI

*Sultanov Shuxratjon Nurmaxamatovich
Guliston davlat universiteti
Sport faoliyati fakulteti dekani dotsent
Burhonov Abduvali Mamatmurodovich
Guliston davlat universiteti
Sport turlarini o'qitish metodikasi
kafedrasi o'qituvchisi*

Annotatsiya. Maskur maqolada boshlang'ich tayyorgarlik guruhida mashg'ulotlar olib borayotgan 14-15 yoshli erkin kurashchilarning haftalik mikrosikllarda mashg'ulotlar rejasini samarali tashkil etish metodikasi ishlab chiqiladi.

Kalit so'zlar: Erkin kurashchilar, mashg'ulot jarayonlari, tashkillashtirish, yuklamalar, haftalik sikl.

Dolzarbligi: O'zbekiston Respublikasi Prezidentining jismoniy tarbiya

va sport sohasiga alohira e'tibor qaratayotganliklari yurtimizda sport turlari bo'yicha yangidan yangi chempionlarni yetishib chiqishiga zamin yaratmoqda. Mamlakatimiz sportchilarini xalqaro sport maydonlarida munosib ishtirok etishlarini ta'minlash, joylarda yoshlar orasida iqtidorli, istiqbolli sportchilarni tanlab olish, mashg'ulot jarayonlarini tizimli tashkillashtirish, yuqori malakali sportchilarni maqsadli tayyorlash kabi bir qator vazifalarini belgilab olish va rivojlantirish maskur sport turning yanada ravnaq topishiga hizmat qiladi.

Shu o'rinda o'quv-mashg'ulot gruxida shug'ullanuvchi 14-15 yoshli erkin kurashchilarning jismoniy tayyorgarlik jarayonlari davomida jismoniy sifat ko'rsatkichlarining rivojlanishi va samaradorligini oshirish, mashg'ulot yuklamalarini taqsimlash va rejalashtirish, musobaqalar muobaynida maxsus mashqlarni bajarish harakatlarini takomillashtirish hamda bu jarayonni boshqarish, funksional tahlil qilish bo'yicha birnecha tadqiqot ishlari olib borilgan. Ushbu yo'nalishda ilmiy darajada ega bo'lgan bir qator olimlar o'z ilmiy izlanishlarini olib borishgan. Jumladan: A.A.Ruziev, 2001; X.A.Sanosyan, S.L.Musaelyan, M.G.Agamyanyan, 2002 va boshqalar. Lekin, olib borilgan tadqiqot ishlariga qaramay o'quv-mashg'ulot guruxlaridagi erkin kurashchilarning jismoniy sifatlarini uzuluksizlikda barqaror rivojlanishi samaradorligini oshirish hamda uning nazariy va amaliy taxlilini amalga oshirish, mashg'ulot yuklamalarini taqsimlash va rejalashtirish yuzasidan ilmiy tadqiqot ishlarini olib borish izlanuvchilar nazaridan chetda qolganligini aytib o'tishimiz lozim. Turli tuman sport turlarida jismoniy sifatlarni texnik-taktik qobiliyatlarni rivojlantirishning ayrim jihatlari mutaxassislarning ilmiy tadqiqot ishlari va uslubiy ishlarida keltirilgan, biroq, ushbu berilgan ma'lumotlarda erkin kurashchilar mashg'ulot jarayonlarini mikrosikillarda to'g'ri tashkillashtirish metodikasini ishlab chiqish orqali jismoniy sifatlarni va texnik-taktik qobiliyatlarni barqaror rivojlantirish mazmuni yoritib berilmagan.

Tadqiqotning maqsadi: 14-15 yoshli kurashchilarning haftalik mikrosikillarini ishlab chiqish.

Tadqiqotning vazifalari:

- 14 yoshli erkin kurashchilarning haftalik mikrosikillar davomida jismoniy rivojlanish darajalarini aniqlash.
- 15 yoshli erkin kurashchilarning haftalik mikrosikillar davomida jismoniy rivojlanish darajalarini aniqlash..

Tadqiqotning ob'ekti: 14-15 yoshli erkin kurashchilarning o'quv-mashg'ulot jarayonlari.

Tadqiqotning predmeti: 14-15 yoshli erkin kurashchilarning haftalik mikrosikillar davomida jismoniy ko'rsatkichlarini tadqiq qilish.

Tadqiqot usullari: Ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili, pedagogik kuzatuv, pedagogik testlash, matematik-statistik tahlil.

Tadqiqotni tashkillashtirish: Guliston shaxri 1 sonli Bolalar va o'smirlar sport maktabida shug'ullanuvchi yosh kurashchilarning o'quv-mashg'ulotlari jarayonlari davomida o'tkazildi. Tajribalarimizda 14-15 yoshli

erkin kurashchilar ishtirok etishdi (n=88).

O'tkazilgan tadqiqot natijalari va muhokamasi

O'quv-mashg'ulot guruhida shug'ullanuvchi 14-15 yoshli erkin kurashchilarning jismoniy tayyorgarlik jarayonlarida texnik-taktik xarakatlari samaradorligini oshirishga mashg'ulotlarni mikrosikillarda to'g'ri tashkil tilish orqali barqaror rivojlantirish metodikasini ishlab chiqish yuzasidan o'tkazilgan tadqiqot natijalari quyidagicha bo'ldi. Erkin kurash sport turi bilan mashg'ulotlar olib borayotgan sportchilarning yuksak natijalarni qo'lga kiritib mamlakatimiz sharfini munosib himoya qiladigan kurashchilarni tarbiyalash maqsadida o'quv-mashg'ulot guruhida shug'ullanuvchi 14-15 yoshli erkin kurashchilar uchun tuzulgan birinchi haftadagi mikrosikil mashg'ulot rejasiga quyidagicha. Haftaning boshida 47 % haftaning ikkinchi kunida 62 % ni va haftaning beshinchi juma kunida mashg'ulotning 78 % ni asosan kuch sifatini rivojlantiruvchi mashqlarga aloxida urg'u beriladi. Haftaning chorshanba va yakshanba kunlariga kelib 14-15 yoshli erkin kurashchilarning jismonan tiklanishlari uchun dam olish kunlari joriy etiladi. Haftaning qolgan kundaridagi mashg'ulot rejalarida ham xilmaxillik kuzatilmadi. Asosan o'rtacha kuchning aerob mashqlariga qaratilgan yuklamalarning 39% va 62% 1-haftaning Payshanba, Shanba kunlariga mo'ljallangan (1-jadvalga qarang).

14-15 yoshli erkin kurashchilarning ikkinchi haftadagi mikrosikil mashg'ulot rejasiga quyidagicha bo'lib haftaning boshida to'liq 78 %ni asosan o'rtacha quvvatli kuchga qaratilgan mashqlarga va to'liq o'rtacha quvvatli aerobik mashqlarga qaratiladi. Haftaning ikkinchi kunida mashg'ulot jarayoning 39% kuch jismoniy sifatini rivojlantirishga qaratilgan mashqlarga, 16% ni tezlik jismoniy sifatini rivojlantiruvchi mashqlar berildi yana 23 % ni texnika-taktikani rivojlantiruvchi mashqlarga e'tibor qaratildi. Haftaning uchinchi kunida yosh erkin kurashchilarga o'rtacha kuchning aerobik mashqlariga 47 %, 31 % esa asosan kuchga qaratilgan mashqlar berib boriladi. Yakuniy qismda tiklanuvchi mashqlarga o'tiladi va ushbu jarayon mashg'ulotning 7,70 %ni tashkil etadi. Payshanba va yakshanba kunlarida sportchilarga tiklanishlari uchun to'la dam olish imkoniyati berildi.

1-jadval.

O'quv-mashg'ulot guruhida shug'ullanuvchi 14-15 yoshli erkin kurashchilarning mezosiklda mashg'ulot yuklamalarining taqsimlanishi.

1-hafta								
KUN	Kirish qismi	O'rtacha kuchning aerob mashqlari	Yuqori quvvatli aerob mashqlar	Asosan kuchga yo'naltirilgan mashqlar	Asosan tezkorlikka qaratilgan mashqlar	Texnika taktikani rivojlantiruvchi mashqlar	Yakuniy qism	Dam olish kuni
1	14,40%			47%		31%	7,70%	
2	14,40%			62%	17%		7,70%	
3	-	-	-	-	-	-	-	-
4	14%	39%				39%	7,70%	
5	14,40%			78%			7,70%	
6	14%	62%			16%		7,70%	
7	-	-	-	-	-	-	-	-

2-hafta								
KUN	Kirish qismi	O'rtacha kuchning aerob mashqlari	Yuqori quvvatli aerob mashqlar	Asosan kuchga yo'naltirilgan mashqlar	Asosan tezkorlikka qaratilgan mashqlar	Texnika taktikani rivojlantiruvchi mashqlar	Yakuniy qism	Dam olish kuni
1	14,40%			78%			7,70%	
2	14,40%			39%	16%	23%	7,70%	
3	14%	47%		31%			7,70%	
4	-	-	-	-	-	-	-	-
5	14,40%			23%		55%	7,70%	
6	14%	78%					7,70%	
7	-	-	-	-	-	-	-	-
3-hafta								
KUN	Kirish qismi	O'rtacha kuchning aerob mashqlari	Yuqori quvvatli aerob mashqlar	Asosan kuchga yo'naltirilgan mashqlar	Asosan tezkorlikka qaratilgan mashqlar	Texnika taktikani rivojlantiruvchi mashqlar	Yakuniy qism	Dam olish kuni
1	14%	62%		16%			7,70%	
2	14,40%		62%		16%		7,70%	
3	-	-	-	-	-	-	-	-
4	14,40%			23%		55%	7,70%	
5	14%	39%				39%	7,70%	
6	14,40%		55%		23%		7,70%	
7	-	-	-	-	-	-	-	-
4-hafta								
KUN	Kirish qismi	O'rtacha kuchning aerob mashqlari	Yuqori quvvatli aerob mashqlar	Asosan kuchga yo'naltirilgan mashqlar	Asosan tezkorlikka qaratilgan mashqlar	Texnika taktikani rivojlantiruvchi mashqlar	Yakuniy qism	Dam olish kuni
1	14,40%			16%	16%	47%	7,70%	
2	14%	78%					7,70%	
3	14,40%		55%	23%			7,70%	
4	-	-	-	-	-	-	-	-
5	14%	62%				16%	7,70%	
6	14,40%		55%		23%		7,70%	
7	-	-	-	-	-	-	-	-

Haftaning qolgan ikki kunida esa mashg'ulotlarda xilmaxillik kuzatilmadi chorshanba kunida 47% o'rtacha aerobik mashqlarga urg'u berilgan bo'lsa qolgan 31% ni asosan kuchga qaratilgan mashqlar kunlik mashg'ulot jarayoning mashqlarini tashkil qildi (1-jadvalga qarang).

14-15 yoshli erkin kurashchilarning uchinchi haftadagi mikrosikl mashg'ulot rejasi asosan xilmaxil mashqlardan tashkil topishiga e'tibor qaratildi. Haftaning boshida yosh kurashchilarga beriladigan jismoniy yuklamalar o'rtacha quvvatli aerobik va kuch jismoni sifatini rivojlantirishga qaratilgan mashqlari, bilan boshlangan bo'lsa, aerobik mashqlar yuklamaning 62% ni tashkil etdi. Kuchga yo'naltirilgan mashqlar esa 16% ga teng bo'ldi. Haftaning ikkinchi kunida yuqori quvvatli (62%) hamda asosan tezkorlikka qaratilgan mashqlar (16%) rejaga kiritildi va sportchilarga haftaning uchinchi kuniga tiklanish uchun dam olish imkoni berildi.

Erkin kurashchilarning 4-haftasidagi mashg'ulotning 23 % asosan kuchga qaratilgan bo'lsa, 55 % esa texnika-taktikani rivojlantiruvchi mashqlar

asosida rejaga kiritildi. Haftaning juma kunidagi mashg'ulot jarayonlarida beriladigan yuklamalarning birinchi yarmi o'rtacha quvvatli aerobik mashqlardan tashkil topdi va 39% ni tashkil etdi. Ikkinchi yarmida berilgan yuklamalar texnika-taktikani rivojlantiruvchi mashqlarga e'tibor qaratildi hamda o'z navbatida bu jarayon ham 39% ga teng bo'ldi. Hafta oxiriga kelib 55% li yuqori quvvatli aerobik mashqlarga qaratilgan jismoniy yuklamalar tashkil etilgan bo'lsa 23% lik yuklamalar asosan tezkorlikka qaratilgan mashqlardan tashkil topdi. Yakshanba kunida sportchilarga jismonan tiklanishlari uchun to'liq dam olish imkoni berildi. Natijada sportchilarda sportdan zerikish, mashg'ulotlardan bezish xolatlari kuzatilmadi va to'g'ri rejalashtirilgan haftalik mikrosikldagi mashg'ulot jarayonida jismonan va ruhiy charchash xolatlari kuzatilmadi (1-jadvalga qarang).

O'quv-mashg'ulot guruhida shug'ullanuvchi 14-15 yoshli erkin kurashchilarning ushbu hafta uchun rejalashtirilgan mikrotsikil mashg'ulot rejasi quydagicha tashkillashtirildi. 4-haftaning boshida beriladigan jismoniy yuklamalarning 16% ni asosan kuchga yo'naltirilgan mashqlar, 16% tezkorlikka qaratilgan mashqlar hamda qolgan 47% ni texnika-taktikani rivojlantirishga qaratilgan mashqlar rejaga kiritildi. Kirish qismi uchun 14.40%, yakuniy qism uchun esa 7,70% qizdiruvchi va tiklanuvchi mashqlarga bo'lindi. Haftaning ikkinchi kunida 78% lik yuklamalarni o'rtacha kuchning aerob mashqlari uchun taqsimlandi. 4-haftaning uchinchi kunidagi mashg'ulotlarning 55% ni yuqori quvvatli aerob mashqlar tashkil etdi va 23% ni o'rtacha kuchning aerobik mashqlariga qaratilgan mashg'ulot jarayonlari rejada belgilandi. Haftaning payshanba kunida sportchilarga jismonan tiklanishlari uchun to'liq dam olish imkoni berildi. Haftaning juma kunida rejalashtirilgan mashqlarning 62% qismi o'rtacha kuchning aerob mashqlariga qaratildi. 16% qismi esa asosan texnika taktikani rivojlantiruvchi mashqlar uchun ajratildi. Yuqori quvvatli aerob mashqlarga ajratilgan jarayon 55% ni tashkil etib rejalashtirilgan mashqlarni tashkil etdi. 23% lik jismoniy yuklamalar esa asosan tezkorlikka qaratilgan bo'lib ushbu mikrosikllar mashg'ulot jarayonlarining tog'ri taqsimlanishi imkonini beradi.

XULOSA

O'tkazilgan tadqiqot natijalari yuzasidan xulosa qiladigan bo'lsak o'quv-mashg'ulot guruhida shug'ullanuvchi 14-15 yoshli erkin kurashchilarning mashg'ulot jarayonlari davomida kompleks tayyorgarligining mikrosikllarda tuzilgan mashg'ulot rejalariga quidagi jarayonlarni kiritish orqali han samarali natijalarga erishish mumkun: O'quv-mashg'ulot guruhida shug'ullanuvchi 14-15 yoshli erkin kurashchilarning jismoniy tayyorgarligi xolatini takomillashtirishda to'g'ri rejalashtirilgan mikrotsikil mashg'ulot rejalarini tuzish, 14-15 yoshli erkin kurashchilarning yuqori kompleks tayyorgarligiga erishishda anaerob, aerob va glikolitik turdagi mashqlarning mashg'ulot jarayoniga keng doirada tadbiq qilish, murabbiy tamonidan sportchilarda sportdan bezish, serikish va shunga o'xshash ruxiy xolatlar kuzatilmasligi uchun mashg'ulot jarayoning

xilmaxilligiga jiddiy e'tiborda bo'lishi kerak.

Shuni ham aytib o'tishimiz joizki aniqlangan tadqiqot narijalarini ko'rsatishicha, mashg'ulot haftasining yakunida jismoniy sifatlarga, misol uchun chidamlilikka yo'naltirilgan bir xil yo'nalishdagi yuklamalarni katta xajmda qo'llanilishi mashg'ulot samaradorligini o'zaro bog'liqligiga salbiy ta'sir ko'rsatgan bo'lishi mumkin va organizmni tiklanishidan ko'ra, yosh erkin kurashchilarning bazaviy va zarbdor tipdagi mikrosikllardagi progress qiluvchi toliqishiga ko'maklashishi mumkin.

Shunday qilib, yosh erkin kurashchilarning haftalik mikrosikllarini samarali tashkil etish davomida jismoniy yuklamalarni berib borishda mashg'ulot jarayonini to'g'ri rejalashtirish o'z samarasini ko'rsatishi dar haqiqatdir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Ўзбекистон Республикаси Президенти Шавкат Мирзиёевнинг “Жисмоний тарбия ва спорт соҳасини ривожлантириш масалаларига бағишланган” йиғилишдаги нутқи; 2018 йил 21 сентябрь, Халқ сўзи газетаси.

2. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2018 йил 5 мартдаги ПФ-5368-сонли «Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида давлат бошқаруви тизимини тубдан такомиллаштириш чоратадбирлари тўғрисида»ги Фармони

3. (“Kurash turlari va uni o'qitish metodikasi” O.E.Toshmurodov, B.B.Kipchakov, A.T.Umarov. Samarqand-2021. 62-b

4. O.E.Toshmurodov, B.B.Kipchakov, A.T.Umarov “Kurash turlari va uni o'qitish metodikasi” Samarqand-2021. 60-b.

5. Abdullaev Sh.A.-Erkin kurash. Toshkent, axborot press 2017y.

6. Рузиев А.А. Проблемы повышения специальной выносливости высококвалифицированных борцов //Теория и практика физической культуры. –Москва, 2001. -№8. -С.37

7. Саносян Х.А., Мусаелян С.Л., Агамян М.Г. Разработка современной комплексной технологии контроля в видах единоборств //Теория и практика физической культуры. –Москва, 2002. -№4. –С.26-

8. Bobomurodov F.I.Kurashchilarning morfologik xususiyatlarini hisobga olgan holda texnik-taktik harakatlarini takomillashtirishga differensial yondashuv. Ped.f.b.f.d (PhD). diss. avtoreferati.

9. Nurshin J.M. – O'zbek milliy kurashi. Toshkent. 1993y.17-B.

10. Aliev I.B. – Kurash bilan shug'ullanuvchi talabalarning mashg'ulot yuklamalari. Toshkent – 2012y.

11. Taymurodov A.R. - Kurash. Monografiya 2007y.78-B.

12. Адбулҳақов М.Р.- Боротся чтобы побеждают.Спорт в твоей жизни. – М.: 1990г. С.144.

13. Tastanov N.A. –Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati.T.:2017y. 172-173-B

Increasing the effectiveness of using active games in physical education classes of schoolchildren

*Urazova Muborak Yuldoshevna
Mirzo Ulug'bek National University
of Uzbekistan Teacher*

Annotation. This article explains that the inclusion of active games in conjunction with sports is a key factor in the healthy lifestyle of our population and the need for regular participation in them, as well as the need for clean air, sunlight, water, and the development of people's sports culture.

Keywords. Action games, healthy lifestyle, hygienic lifestyle, sports culture, physical and physical awareness, physical development

Introduction

The temperate climate and environment of the south of our country have long been favorable for human habitation. The caves in the mountains of Baysuntog and Kohitan in the Surkhandarya region served as a place for primitive people in the Middle Stone Age (Mesolithic). The process of domestication of wild animals by primitive people also took place during this period.

The Middle Stone Age is a period of dramatic changes in the ideas and beliefs of primitive people. This process is reflected in about 200 paintings preserved in the Zarautsay cave in Kohitan, which are among the oldest paintings in Central Asia. These paintings depict hunting scenes, animal world, and primitive people.

Hunting games played a significant role in the lives of primitive people. They played hunting games both before and after the hunt. Pre-hunt games were pre-hunt exercises (checking readiness for the hunt, mental and physical preparation for the hunt) and was organized in the form of a serious ritual. In the process of this game, primitive people learned to approach prey, and then easily catch it, for this they put on masks, took on the appearance of animals, practiced their movements, and learned their sounds. It was during such games that young people were also taught to hunt.

It can be assumed that the last games after the hunt were organized after the successful completion of the hunt. Because returning from the hunt with prey allowed for a feast, rejoicing, and a celebration for the whole team. Hunters expressed their impressions, mood, feelings, and joy after the hunt through such games. Later, playing games after the hunt became a tradition. Thus, active games were formed and improved.

140-150 thousand years ago (Middle Paleolithic) - During the Ice Age, glaciers began to cover the environment. Then people began to struggle with nature for survival. Making weapons from stones was improved, hunting large animals and fishing became a daily necessity for people.

They used various weapons to hunt animals and fish. In order to hunt and capture prey, they had to perform various complex movements (running, jumping, throwing, etc.). Children also actively participated in such processes, strengthening practical life skills and abilities based on these movements. As a result, elements of folk games (walking, running, throwing, etc.) emerged.

Uzbek folk active games, which are an integral part of Uzbek folk culture, occupy a special place in physical culture, education of the younger generation and the formation of a healthy lifestyle. Active games were closely related to the cultural development, socio-economic, political and household development of our ancestors. This indicates that games have developed in harmony with the lifestyle and physical culture of our people.

The physical development of the younger generation is carried out in the process of physical education, which is an integral part of education. In the process of physical education, the following main tasks are solved: - strengthening health, strengthening the body and increasing the level of physical development and functional working capacity;

- **mastering vital movement skills of a practical nature;**
- **educating moral and volitional qualities;**
- **developing physical qualities;**
- **mastering the technique of performing exercises related to sports.**

National active games are one of the most effective methods of physical education and are an important tool for the successful implementation of mental and moral education of students.

Active games are games consisting of running, jumping, throwing and other types of physical movement. The motivational basis of game activity is the competitive activity between individual participants and entire teams. The relationships and actions of players are regulated by rules and by referees. Active games are one of the most important tools for enriching a child's knowledge and imagination about the environment, developing their perceptive and thinking skills, as well as their moral-volitional and physical qualities. During the game, not only existing skills are practiced, strengthened, and improved, but also new motor activities are formed.

REFERENCES:

1. <https://sttm.uz/>
2. Salomov.R. Fundamentals of Physical Education Theory 2005.
3. Usmonkhodjayev T. A thousand and one action games.
4. Arzikulov R. Fundamentals of a Healthy Lifestyle. –T.: UzME, 2009.
5. Homidiy Kh., Doschanov B. “Avesta” and Medicine. –T.: Abu Ali ibn Sino, 2001.
- 6 Usmonkhodjayev T.2005. A thousand and one action games.

JISMONIY TARBIYA DARSLARDA “FARZIN” MAVZUSI UCHUN DARS ISHLANMASINIG MUAMMO VA YECHIMLAR.

Xoliqov Umidjon Qo‘chqarovich
Guliston davlat pedagogika Instituti
«Pedagogika» kafedrası v.b.dosenti
[shax75.75 @ mail.ru](mailto:shax75.75@mail.ru)

Annotatsiya: jismoniy tarbiya darslarda shaxmatni o‘rgatishda O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining qarorlarini amalga oshirilganda boshlang‘ich sinf o‘quvchilar shaxmat o‘rganish orqali mantiqiy fiklash ham shaxsiy sifatlarini shakllantiradi, shaxmat o‘yinlaridan foydalanish orqali ularning diqqat, idroki, tafakkuri, xotirasi va mantiqiy fikrlashini o‘stiradi va rivojlantirishiga bag‘ishlangan bo‘lib, unda shaxmat o‘yinini o‘rgatishi usullari, yo‘llari va samaradorligi haqida.

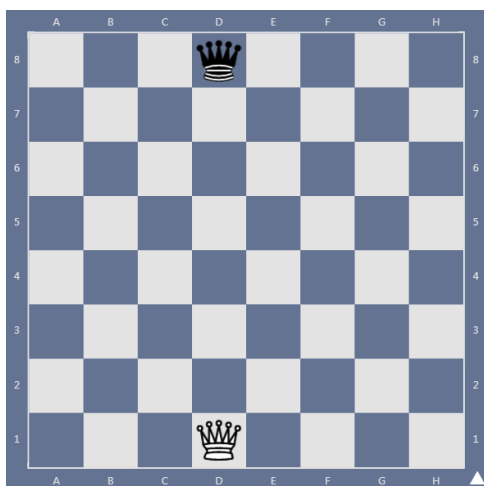
Kalit so‘zlar: jismoniy tarbiya, boshlang‘ich sinf o‘quvchilar, shaxmat o‘yin, farzin, idroki, tafakkuri, xotirasi, mantiqiy, diqqat, shaxsiy sifatlarini.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018-yil 9-avgustdagi «O‘zbekiston Respublikasida shaxmatni shakllantirish bo‘yicha qo‘shimcha chora-tadbirlar to‘g‘risida»gi PQ-3906-son va 2021-yil 14-yanvardagi “Shaxmatni yanada shakllantirish va ommaviylashtirish hamda shaxmatchilarni tayyorlash tizimini takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-4954-son[1] Qarorlarida «... umumiy o‘rta ta’lim maktablarida shaxmatga o‘qitishni bosqichma-bosqich qamrab olish, yuqori malakali murabbiy kadrlarni tayyorlash, shaxmat klublari va umumiy o‘rta ta’lim maktablari shaxmat sinflarining moddiy-texnika bazasini mustahkamlash”, “... tegishli 1000 ta umumiy o‘rta ta’lim maktabida 2, 3 va 4-sinf o‘quvchilarini “Jismoniy tarbiya” fani doirasida 18 soatlik reja asosida shaxmatga o‘qitish yo‘lga qo‘yiladi hamda ularga “metodik yordam” ko‘rsatilishi nazarda tutilgan.

Mavzuning nazariy va metodik asoslari

Farzin-shaxmat sipohlari ichida eng kuchlisi. Farzin yurishini o‘rganish uchun shox, ruh, fil va piyodalarga o‘xshab yuradi va urib oladi. Shox, ruh, fil, va piyodaning yurishini eslab qolish oson. Ya’ni, farzin-vertikal, gorizont, diagonal bo‘ylab bo‘sh xonalardan bemalol yuradi va shu chiziqda sipohlarni urib olishi mumkin. [2-3-4]

Tomonlarda bittadan farzin sipohi bo‘lib, 1-diagrammada oq va qora tomon farzinlari uchun dastlabki joylashish xonasi ko‘rsatilgan.

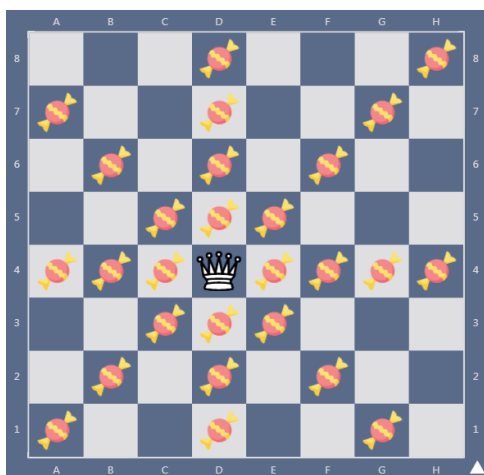


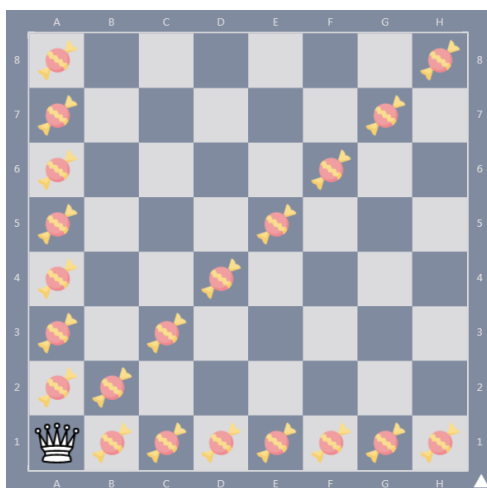
1-diagramma

Farzinni partiyani boshlashdan avval o'zining rangidagi xonaga joylashtirish lozim (ya'ni oq farzin **d1** xona-oq xonada, qora farzin **d8** xona-qora xonaga)-bu, farzinning boshlang'ich holatini eslab qolishning eng oson usuli hisoblanadi. Oq farzin o'yin boshida hamisha oq rangdagi **d1** xonasida joylashadi, qora farzin esa qora rangdagi **d8** xonasida turadi.[2-3-4]

Shox shaxmat o'yindagi eng muhim ahamiyatga ega bo'lgan sipoh bo'lishiga qaramay, uning harakatlanishi biz ko'rganimizdek juda sustdir. Farzin esa shaxmat o'yinidagi eng kuchli va eng harakatchan sipoh hisoblanadi. U xuddi shox kabi har tarafga harakatlanishi mumkin, ammo undan ko'proq masofaga yuradi. Farzinni serharakat sipoh deb atashimizning asosiy sababi, u ham shox, ham piyoda, ham ruh, ham fil kabi harakat qila oladi.

Ushbu 2-diagrammada ko'ratilgan farzin sipohi yulduzchalar bilan belgilangan xonalarga yuradi va urib olishi mumkin. .[2]

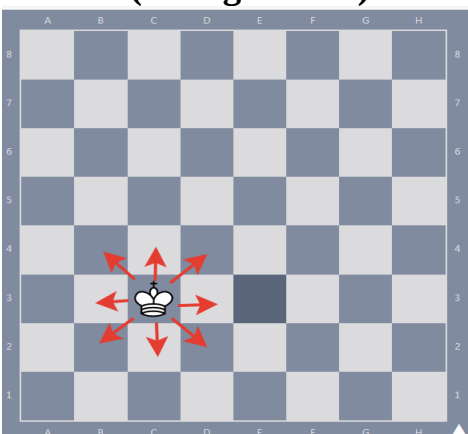




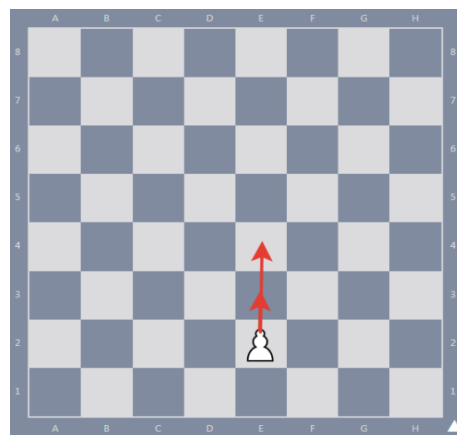
2-diagramma

2 Mavzuning amaliy va metodik asoslari

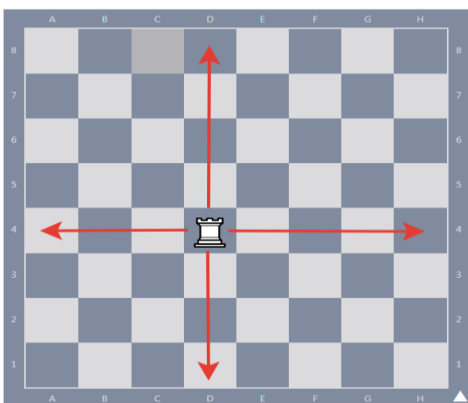
O'qituvchi tomonidan bo'sh namoyish taxtasida quyidagilarni taqqoslash uchun **(1-diagramma)** shox c4 xonasiga qo'yilib 8 xonaga yurib olishi, **(2-diagramma)** piyoda boshlang'ich xonasiga qo'yilib 2 xonaga yura olishi, **(3-diagramma)** ruh markaziy e4 xonasiga qo'yilib, 14 xonaga yura olishi, **(4-diagramma)** fil e4 xonasida 13 xonaga va farzinni esa 27 ta xonaga yura olishi tushuntiriladi. **(5-diagramma).**



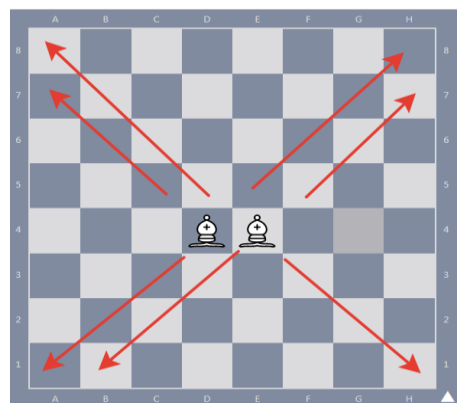
1-diagramma



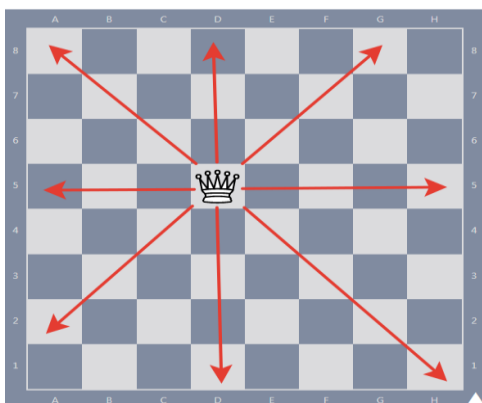
2-diagramma



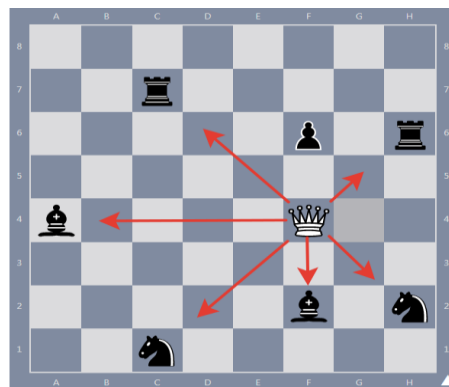
3-diagramma



4-diagramma



5-diagramma

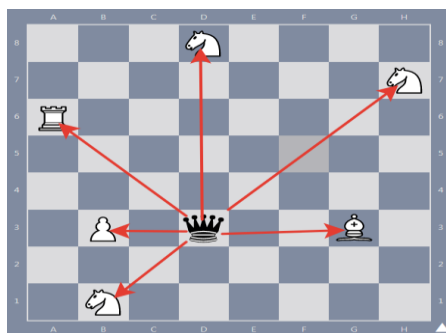


6-diagramma

Farzin o'zining va raqib sipohlarining ustidan sakrab yura olmaydi. Agar farzin yurishi mumkin bo'lgan gorizontol, vertikal va diagonal yo'nalishlardagi o'zining sipohlari bo'lsa, ulargacha bo'lgan istalgan bo'sh xonaga yurish mumkin. 4-diagramma misol tariqasida namoyish taxtasiga teriladi va o'quvchilarga farzinning yurish yo'nalishlari ko'rsatiladi. Farzin sipohlar ustidan sakrab yurishi mumkin emasligi aytib o'tiladi. Xulosa qilsak farzin vertikal, gorizontol va diagonal bo'ylab yura oladi **(6-diagramma)**. [2-3-4]

Farzinning urib olishi. Farzin oq xonada bo'lsa, oq diagonal bo'ylab, qora xonada esa qora diagonal bo'ylab va vertikal va diagonalda joylashgan istalgan sipohni urib olishi mumkin. Farzin urib olgan sipoh o'rnini egallaydi.

7-diagrammadagi holatda oq farzin bilan qora sipohlarlar ketma-ketlikda urib olish qoidasi ko'rsatiladi



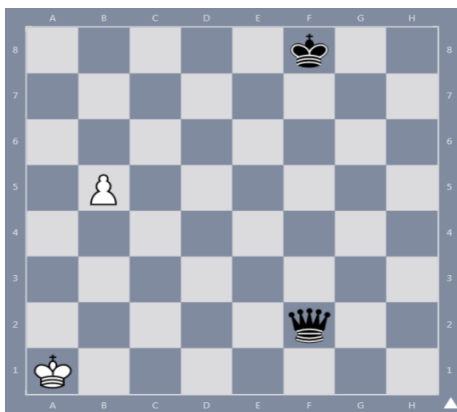
7-diagramma

Aytgancha! Farzin joylashgan har qanday raqib sipohi yoki piyodasini yutib olishi mumkin, albatta, shoxdan tashqari. Raqib shoxi urib olinmaydi! **3 Mustaqil ishlash va o'z imkoniyatlarini sinab ko'rish**

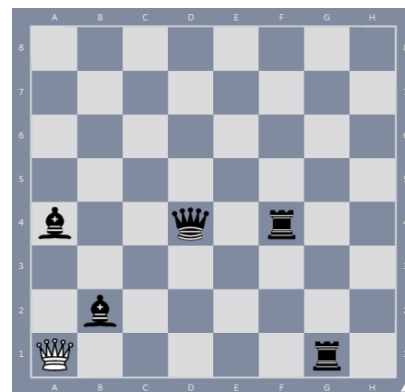
Masalalar

3.1. Farzin qanday qilib ikki yurishda piyodani urishi mumkin?

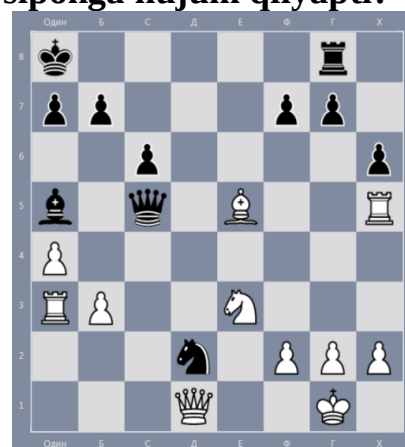
3.2. Qora fil farzinga hujum qilmoqda. Farzin qaysi xonaga borishi mumkin?



3.3. Farzin qanday qilib ikki yurishda piyodani urishi mumkin?



3.4. Qora farzin qaysi sipohga hujum qilyapti?



Asosiy adabiyotlar:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021 yil 14 yanvardagi "Shaxmatni yanada shakllantirish va ommaviylashtirish hamda shaxmatchilarni tayyorlash tizimini takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida" PQ-4954-son qarori.
2. Xoliqov U.Q "Shaxmat dunyosiga ilk qadam" O'quv qo'llanma. Toshkent, "Bookmany print", 2022-yil.37-43 b
3. Maxmudov A.X , U.Xoliqov, V.Abuazizova "Shaxmat amaliyoti" T.: metodik qo'llanma. Nashriyot. "Nodirabegim"-2021 yil, 28-30 b.
4. Norboyev N.N "Shaxmat nazariyasi va metodikasi", O'quv qo'llanma. Toshkent, "Yosh kuch", 2021-yil. 120-125 b
5. B.S.Xolmirzayev, A.Asralxodjayev, S.U.Nazarov, A.Razzoqov "Shaxmat" O'quv qo'llanma. Toshkent : "Umid Design", 2021.-152 b
6. Qosimjonov R. "Shaxmat sehrli olam", Toshkent, "Info COM.UZ", 2008-yil, -15-23 b

OMMAVIY SPORTNI VA PROFESSIONAL SPORTNI RIVOJLANTIRISHNING BUGUNGI KUNDAGI MUAMMO VA YECHIMLARI

*Yusufova Guljahon Erkin qizi
Guliston davlat universiteti
E-mail:yusufovaguljahon69@gmail.com*

Annotatsiya: Mazkur maqolada O'zbekiston aholising jismoniy salomatligi ayniqsa, ommaviy sport hamda yoshlarni professional sport bilan shug'ullanishlari uchun zamon talablariga mos ravishda sharoitlar yaratish, sport musoboqalarni yashkil qilish orqali yosh avlodni o'ziga bo'lgan ishonch, kuch va irodasini mustahkamlash, ommaviy sportni aholi orasida yanada keng tadbqiq etish yo'llari o'z ifodasini topgan..

Kalit so'zlar: Ommaviy sport,, sog'lomlashtirish, professional sport, inovatsion sport texnologiyalari, jismoniy sifatlar, jismoniy tarbiya va sport.
Kirish

Bugungi kunda ommaviy sportni rivojlantirish, aholiga keng ko'lamda tadbqiq qilish davlat siyosati darajasiga ko'tarildi. Shu qatorda professional sportni ham rivoltantirish uchun bir qator farmonlar va chora tadbqirlari ishlab chiqilmoqda. Jismoniy tarbiya va sport eng samarali vositadir, axborotlashtirish va mehnatni avtomatlashtirish davrida sog'liqni saqlash. Bu omillar inson faoliyatining pasayishiga, jismoniy charchoq, gormonlar muvozanati, nafas olish bilan bog'liq muammolar va ovqat hazm qilish tizimlari, asab tizimining buzilishi, kasalliklar yurak-qon tomir tizimi, semizlik, skolioz, uyqusizlik, ko'rish muammolari. Jismoniy muammolar bilan bir qatorda aqliy muammolar ham paydo bo'ladi - depressiya, nevroz, o'z-o'zini hurmat qilishning pasayishi va hokazo.

Ma'lumotlar va manbalar- Zamonaviy strategiya doirasida davlatning asosiy vazifalaridan biri millatning sog'lig'ini yahshilash - sport va sog'liqning mavjudligini ta'minlash, dunyo arenalarida sport sohasidan yuqori natijalarga erishish tadbqirlari. Mazkur strategiya sizning sog'lig'ingizga g'amxorlik qilishni o'z ichiga oladi atrof-muhit holati va yomon odatlarni yo'q qilish. Jismoniy madaniyat jamiyatning umumiy madaniyatining bir qismidir. Shuning uchun insonning xatti-harakatiga, uning ish va o'qishga bo'lgan munosabatiga ta'sir qiladi. Professional sport esa dunyoga tanitib, davlat ravnaqi yo'lida o'z xissasini qo'shadi. Chempionlarimiz jahon arenalarida, xalqimiz oldida, bayrog'imizni ko'kka ko'tarib, madhiyamiz sadolarini yangratib, yosh, navqiron avlod uchun yaqqol namuna va motivatsiya quroli bo'lmoqda. Biroq, hozirgi paytda mamlakatda jismoniy tarbiya va sport aholining taxminan 30 % bilan shug'ullanadi, bu etarli emas iqtisodiy jihatdan rivojlangan mamlakatlardagi ko'rsatgichlarga nisbatan ko'rsatgich, qacda ular 60 % yoki undan ko'proqqa etadi. Shunday qilib, jismoniy tarbiya va sport oldidan ularga zamonaviy yondashuvlarni talab qiladigan global muammolardandir.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlanirish chora-tadbirlari to'g'risida" 2020 yil 30 oktyabrda PF-6099-sonli farmoni qabul qilindi. Mazkur farmonda jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shug'ullanish hamda sog'lom turmush tarsi bo'yicha hayotiy ko'nikmalarni shakllantirish orqali har bir fuqaroda kasallikka qarshi kuchli immune tizimi paydo bo'lishini ta'minlash, zararli odatlardan voz kechish, to'g'ri ovqatlanish tamoyillariga amal qilish, tiklanish va reabilitatsiya ishlari hamda ommaviy jismoniy faollik tadbirlarini tizimli va samarali tashkil qilish, bu borada tegishli infratuzilma va boshqa zarur shart-sharoitlarni yaratish ko'zda tutilgan. Aholini kunlik yurish va yugurishga targ'ib qilish maqsadida "Sog'lom turmush tarzi" (www.IhIs.uz) platformasini yaratish to'g'risidagi ko'rsatmalar berilgan. O'zbekiston hududida bir sutka davomida o'n ming va undan ortiq qadam yurgan 18 va undan yuqori yoshdagi O'zbekiston Respublikasi fuqarosining platformadagi elektron hamyoniga 3 ming so'mdan mablag' berish ham ko'zda tutilgan.

O'zbekiston aholisini ommaviy sport va professional sport sohasidagi muamolari mavjud. Hozirgi kunda fuqarolarning va sportchilarning shug'ullanishi uchun mahalla, maktab va ishxonalarda sport jihozlari, uskunalar, Inventarlar, sport anjomlari, shug'ullanish uchun maxsus joylar, har bir sportning o'ziga mos zallari yetishmasligi bizning oldimizga qo'ygan maqsadlar sari harakatimizni samarasini kamaytirmoqda.

Yana bir muammo bu malakali murrabiylar yetishmasligi, dietologlar yo'qligi va sport mutaxasislarning ish haqi kamligi. Nogironlar bilan indedual shug'ulanuvchi mutaxasislar yo'qligi. Professional sportchilar bilan alohida shug'ullanuvchi sport psihologlar yetishmasligi bizning asosiy va yechim topishimiz kerak bo'lgan masalalardandir.

Keyingi muammo - dunyoning kelajakdagi sportchilarni tarbiyalashga imkon beradigan bolalar va o'smirlar sportining samarali tizimining etishmasligi darajasi, terma jamoalarning sport zaxirasi past darajaga bog'liq moddiy-texnik jihozlar, etishmasligi yuqori malakali murabbiylar shtabi, zamonaviy texnika va shaxsiy motivatsiya. Jahon sport arenasidagi kuchli raqobat rivojlanishni talab qiladi, professional sportni rivojlantirishga yuqori texnologik yondashuvlar, zamonaviy innovatsion sport texnologiyalarini joriy etish, foydalanish ilm-fan, texnika va tibbiyotning davlat siyosati darajasidagi yutuqlari jismoniy tarbiya va sportga qiziqishining etishmasligi muhim muammo hisoblanadi.

Sog'lom turmush tarzi qanchalik muhimligi haqida gapirsak ham unga barcha aholi

ham amal qilmaydi. Insonlarda o'zini yengish, shaxsiy motivatsiya, tongda erta uyg'onib, yurish, yugurish, badan tarbiya qilish, sog'lom ovqatlanish, sog'lom turmush tarziga rioya qilish kabi muhim jixatlarga amal qilmaslik muammolari mavjud. Spirtli ichimliklar, giyohvand moddalar singari yomon odatlardan halos bo'la olmayotganlar bir qancha.

Professional sport bilan shug'ullanuvchi sportchilarda organizimda sarflanayotgan energiyani to'ldirish maqsadida farmokologik bilim yetishmasligi. Sportchilarning o'zboshimchalik bilan qabul qilayotgan vitaminlari bazida foydadan ko'ra zararga ishlamoqda.

Shu bois hozirgi kunda yosh avlodni ommaviy sport va olimpiada zaxiralari uchun tarbiyalashda sport ishlarini rivojlantirishning zamonaviy strategiyasi davlat tomonidan tartibga solinishi, hamda jamiyatga muntazam ravishta shug'ullanish borasida sharoitlarni jahon standartlari bo'yicha yaratilishi kerak.

Zamonaviy sport infratuzilmasini qo'llab sport bilan shug'ullanish. O'zbekiston Respublikasining sportni rivojlantirish strategiyasi bir qancha muammolarga yechim topishni ko'zda tutadi:

Aholini harakatga keltiruvchi yangi va zamonaviy tizim yaratish;

- Sog'lom turmush tarzini va sportni targ'ib qilish bo'yicha kompleks chora tadbirlarni ishlab chiqish va yuritish.
- Xalqaro sport musobaqalarda Respublikamiz sportini raqobatdoshlik holatini oshirish maqsadida olimpiya zaxiralari sportchilarini yuqori darajada tayyorlash.
- Barkamol avlodni jismonan sog'lom va baquvvat qilib tarbiyalash jarayonini, bu jarayonga ta'sir etuvchi omillarni psixologik jihatdan ilmiy asosda o'rganish, tahlil qilish va metodikalarni ishlab chiqish;
- Barkamol avlodni jismoniy tarbiyalash jarayoniga tayyorlashning psixologik asoslarini o'rganish;
- Sport faoliyatini qo'llab-quvvatlashni rivojlantirish. Xususan boshqaruv, tashkiliy, ilmiy, uslubiy, tibbiy va biologik kompanentlar.
- Sport infratuzilmalarini rivojlantirish va professional sport faoliyatini moliyaviy qo'llab quvvatlash;
- Sport inshootlarini ko'paytirish va jamoat xavfsizligi tizimini takomillashtirish.

Quyidagi muamo va masalalarni hal qilish borasidagi chora tadbirlar.

1. Moliyalashtirishni tartibga solish, moddiy bazani taminlash va ularni nazoratda ushlash maqsadida huquqiy jamoa yaratish.
2. Sog'lom turmush tarziga amal qilish, olimizim g'oyalarini aholining barcha qatlamiga qadriyatlar sifatida singdirish.
3. Ommaviy axborot vositalarida sog'liqni saqlash va targ'ib qilish masalalari bo'yicha loyihalar ishlab chiqish va ularni qo'llab-quvvatlash.
4. Professional sportning ommaviy xarakterini taminlash va imkoniyati cheklanganlarning barcha qatlamini sport sohasiga jalb qilish va ularni davlat siyosati darajasiga olib chiqish.
5. Sport va jismoniy tarbiya tuzilishini takomillashtirish tadbirlar, sport va dam olish kunlari, poyga, ommaviy sport musobaqalari uchun yagona taqvim rejasini tuzish, aholi o'rtasida "Sog'lom hayot uchun har kuni 5 ming va 10 ming qadam piyoda yurish" shiori ostida piyoda yurish tadbirlarini tashkil etish.
6. Iqtisodiy faol aholi kekxa yoshdagi insonlarni tizimli sportga jalb qilish uchun va barkamol avlodni jahon arenalarida raqibdoshlaridan ustun bo'lishi,

doim yurtimiz bayrog'I ko'klarga ko'tarilgan holda madhiyamiz butun dunyo oldida yangralishini yodda tutib va bulardan motivatsiya olib ularga qulay sharoit va muhit yaratish.

7. Tadbirlarni samarali tashkil etish orqali katta sportni rivojlantirish, zamonaviy uskunalar va yuqori malakali murabbiylar, maxsus sport shifokori, sport psihologi, rivojlangan davlatlarda malaka oshirgan diotologlar jamoasini "sport davlatni jahonga tanitadi" shiori ostida yaratish va yo'lga qo'yish.

8. Ishlab chiqilgan chora tadbirlar samarasini, jamiyat sog'lig'i va sport bilan shug'ulanuvchilar sonining qay darajada ko'payotganini, kuzatib borish va shunga ko'ra yanada kuchaytirish maqsadida tizimli ravishda monitoring qilish.

Xulosa qilib shuni aytish kerakki, sport inshootlarining keng ko'lamli qurilishi mahalliy sportning kelajagi uchun ajoyib sarmoyaga aylandi va fuqarolarning sog'lig'i. O'zbekistonda jismoniy tarbiya va ommaviy sport harakatlar rejasi maktablar va universitetlarning jismoniy tarbiya va dam olish faoliyatini tashkil etishda amaldagi standartlarga muvofiqligini baholashni o'z ichiga oladi.

ADABIYOTLAR

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 24 yanvardagi "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora – tadbirlari to'g'risida"gi PF-5924-sonli Farmoni.

2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida" 2020 yil 30-oktyabrdagi PF-6099-son farmoni

3. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2019 yil 29 yanvar 65-son "O'zbekistonda sog'lom turmush tarzini keng targ'ib qilish va aholini jismoniy tarbiya va ommaviy sportga jalb etish to'g'risida"gi qarori, Xalq so'zi gazetasi, 31-yanvar, 2019 yil

4. Sh.Mirziyoyevning "Yangi O'zbekiston Strategiyasi" Toshkent. "O'zbekiston", 2021.

5. Sh.Mirziyoyevning "Yangi O'zbekiston Taraqqiot Strategiyasi" Toshkent. "O'zbekiston", 2022.

6. B.I. Omonboyevning "Sport va harakatli o'yinlarni o'qitish metodikasi" Toshkent. 2024.

MAMLAKATIMIZDA JISMONIY TARBIYA VA SPORTNI RIVOJLANTIRISHDA BOLALAR SPORTINING ROLI

*Zahritdinov Alimardon Tajiddinovich
Guliston Davlat universiteti,*

*"Sport o'yinlari, Kurash nazariyasi
va uslubi" kafedrasining o'qituvchisi*

E-mail zaxritdinovalimarodza82@gmail.com

Annotatsiya. Zamonaviy sharoitlarda jismoniy madaniyat va sport mutaxassislarini tayyorlash muammolari, ularning kasbiy kompetentligi sifatini yaxshilash nuqtai-nazaridan tahlil qilingan. Zamonaviy jismoniy madaniyat ta'limining rivojlanishi tendentsiyasi uning insonparvarlik yo'nalishiga diqqat-e'tiborning kuchayganligini ko'rsatmoqda. Bu esa, jismoniy madaniyat va sport mutaxassislarini tayyorlash tizimida psixologik va pedagogik tayyorgarlikning ahamiyatliligi ishonchli tarzda bayon qilingan.

Tayanch so'zlar: jismoniy madaniyat ta'limi, jismoniy madaniyat va sport mutaxassislari, psixologik va pedagogik tayyorgarlik, kasbiy kompetentlik.

Xar bir mamlakatning jaxon xamjamiyati oldidagi kudrati va mavkei uning ilm-fan saloxiyati, ilmiy-texnik va texnologik saviyasi, jaxon tsivilizatsiyasi va ilmiy yutuqlariga qo'shgan xissasi xamda ijtimoiy-iqtisodiy taraqqiyoti qay darajada ilmiy asoslanganligiga qarab belgilanadi.

O'zbekiston o'zining dunyoga mashxur ilmiy maktablari, jaxonda tan olingan ilmiy tadqiqotlari va kashfiyotlari bilan mashxur bo'lgan yurtning tarixiy merosxo'ridir. O'z davrida butunjaxon sivilizatsiyasini xayratga solgan ushbu tadqiqot natijalari asr istiqboli taqdirini nafaqat olidindan belgilab berdi, balki insoniyat va jamiyat taraqqiyotining bugungi kundagi o'ta dolzarb, murakkab muammolarini xal etishda beqiyos manba bo'lib xizmat qilmoqda.

Insoniyat va jamiyat taraqqiyotining ilmiy asoslarini yaratishda jamiki barcha turdagi fanlar qatori jismoniy tarbiya va sport yo'nalishidagi ilm-fan xam yurtimiz va jaxon xamjamiyati saloxiyatini belgilab beruvchi omil bo'lib, o'zining shakllanishida inson, tabiat va jamiyat xaqidagi fanlarning umumiy qonunniyatlariga bo'ysinadi.

Yuqorida qayd etilgan o'chmas tarixiy omillar nigoxida mamlakatimiz bo'ylab amalga oshirilayotgan ulkan isloxotlar, beqiyos bunyodkorlik ishlari qatori O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sport yo'nalishiga doir ilm-fan taraqqiyotining ilk saboqlari, rivojlanish yo'llari va tamoyillari, uning istiqbolini ta'minlashdagi maqsad va vazifalarni belgilab olish xamda taxlil qilish bugungi kunning dolzarb masalalaridan biridir.

Jismoniy tarbiya va sport tizimini islox qilish faqat ijtimoiy-iqtisodiy tajriba, zamonaviy fan yutuqlariga suyanish, O'zbekistonda bugungi kunda rivoj topayotgan ommaviy jismoniy tarbiya va sport xarakati xamda katta sportni yanada shakllantirish bosqich va pog'onalari, shakl va turlarini o'rganish asosida amalga oshirilishi mumkin.

Bugungi kunda qisqa fursat ichida jismoniy tarbiya va sport tizimida ulkan ishlar amalga oshirildi. Jumladan, joylarda ulkan sport inshootlari, ularni zamonaviy jixozlar bilan t'minlanishi kilinayotgan ishlarning yakkol tasdiqini topmoqda. Albatta, aholiga fakatgina barcha moddiy sharoitlarni ta'minlab berish bilan birga sportni rivojlantirib bo'lmaydi. Shuning uchun xam davlatimiz

faqatgina moddiy tomondan emas, balki yoshlarning ongu tafakkurini, xalqimizning sportga bo‘lgan qiziqishlari xamda eski tuzumdan qolgan eskicha qarashlarni xam xisobga olib yoshlarning ma’naviy olamini yuksaltirish, ularni milliy va umuminsoniy qadriyatlar ruxida tarbiyalash masalasiga aloxida e’tibor qaratmoqda.

Ayniqsa, xozirgi murakkab va taxlikali zamonda milliy o‘zligimiz, azaliy qadriyatlarmizga yot va begona bo‘lgan turli xil xurujlar, yoshlarimizning ongi va qalbini egallashga qaratilgan g‘arazli intilishlar tobora kuchayib borayotgani barchamizni yanada xushyor va ogox bo‘lishga da’vat etishi tabiiydir.

Shu sababli yoshlar o‘rtasida sog‘lom turmush tarzi tamoyillarini qaror toptirish, ularni giyohvandlik, axloksizlik, chetdan kiriib kelayotgan xar xil zararli ta’sirlardan, “ommaviy madaniyat” niqobi ostidagi taxdid va xatarlardan asrash masalalari bir zum xam e’tiborimizdan chetda qolmasligi darkor”. Mana shunday o‘zimizga xos tarixiy an’analarimiz va qadriyatlarimizni milliy sport turlari orqali yoshlar ongiga singdirishimiz lozim bo‘lib, xamda yoshlar dunyoqarishiga salbiy ta’sir qiladigan illatlardan ogox bo‘lib ular orasida sportni ommaviylashtirish usullarini ishlab chiqishimiz darkor. Chunki sport insonni nafakat jismoniy sog‘lom qiladi, balki uning insoniyligini xam uyg‘otadi.

Albatta, jamiyatimizda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirishda, yangi bosqichga ko‘tarishda unga tizimli yondoshish, ya’ni xar bir omilni ta’sir qiluvchi o‘rnini o‘rganish orqali ularni ta’sir qiluvchi rolini belgilab borish asosida, rolining darajasiga ko‘ra e’tibor karatish muhim ahamiyat kasb etadi. Unda asosan xotin-qizlarning ro‘lini o‘rganish, ularni spo‘rtga bo‘lgan qiziqishini shakllantiruvchi barcha omillarni belgilash zarur hisoblanadi.

Chunki xotin-qizlarning ommaviy tarzda jismoniy tarbiya va spo‘rt bilan shug‘ullanib borishi avlodlar o‘rtasidagi vorisiylikda xam namoyon bo‘ladi. Ya’ni, kattalarga kichiklarning taqlid qilishi, ayniqsa qizlarning o‘z onalaridan namuna, ibrat olishi ularni xam yoshligidan spo‘rtga jalb qilishda muhim omil bo‘lib xizmat qiladi. Ayniksa, xotin- qizlar orasida spo‘rtni yanada targ‘ib qilishga qaratilgan tadbirlarni amalga oshirib borish ko‘zlangan maqsadga yetishning garovi bo‘lib xisoblanadi.

Bunday ishlarni bugungi bozor munosabatlari keskin kechayotgan bir paytda ta’lim tizimi doirasida tashkil etish o‘z samarasini beradi. Unga ota-onalarni jalb qilish, qiz farzandlarining qizikishlarini inobatga olish, ularni spo‘rt to‘garaklariga qatnashishida to‘sqinlik qilmaslik, bunday eskicha qarashlariga qarshi tadbirlarni tashkil qilish, maxallalarda tushuntrish ishlarini olib borish kerak bo‘ladi. Shuningdek, ularni aynan yoshligidan spo‘rt to‘garaklariga jalb qilish ularni keyinchalik jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shugullanishida, odat darajasiga ko‘tarilishida muxim ro‘lni bajarishiga olib keladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1.O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni 2025 yilgacha rivojlantirish KONTSEPTSIYASI /O‘zbekiston Respublikasi

Prezidentining 2020 yil 24 yanvardagi PF-5924-son Farmoniga 1-ILOVA.

2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 27 fevraldagi "Pedagogik ta'lim sohasini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida" gi PQ-4623-son qarori.

3. Vilenskiy M.Ya. Tsennostnoe soznanie v strukture professionalno-lichnostnogo razvitiya studentov G' M.Ya. Vilenskiy G'G' Tsennostno'e prioriteto' obhego i professionalnogo obrazovaniya: mat-lo' Mejd. nauch.-pr. konf. –Ch.1 –M, 2000. – S. 90-93.

4. Gapparov Z.G. Sportivnaya psixologiya G' Psixologiya lichnosti v sporte: uchebnik G' Z.G.Gapparov: OOO «Mexridare». –T., 2009. – 312 s. 6. Isakov R.Sh. K voprosu o gotovnosti k professionalnomu samoobrazovaniyu uchitelya fizicheskoy kulturo' G' R.Sh.Isakov G'G' FAN-SPORTGA. – 2008. – № 4. – S.13-19.

“Mamlakatimiz ta’lim muassasalarida jismoniy tarbiya va sportning o’rni:
muammolar, yechimlar va istiqbollari”

2-SHO‘BA. OLIMPIYA ZAXIRALARINI TAYYORLASHDA SPORT MAKTABLARINING RO‘LINI OSHIRISH.

YOSH KURASHCHI QIZLARNING OYOQ BILAN BAJARILADIGAN MASHQLAR TEXNIKASI TAHLILI

Axunov G’.A

Guliston davlat universiteti

Sport faoliyati fakulteti 51-22 guruh talabasi

Kalit so’zlar. yosh kurashchi qizlar, chidamlilik, tezlik, kuch qobiliyatlari va egiluvchanlik, ko’prik, maneken.

Mavzuning dolzarbligi. Mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sport sohasida malakali kadrlar tayyorlash sifatini tubdan oshirish, o’quv jarayonini zamonaviy talablar va xalqaro standartlarga muvofiq tashkil etish va shu kabi ustuvor vazifalarning belgilab berilayotgani, barcha sohalarda olib borilgan chuqur islohotlarning maxsuli sifatida ko’rish mumkin. Shu qatorida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga ham alohida e’tiborning qaratilayotgani, yoshlarning o’zlari yoqtirgan sport to’garaklarida mashgg’ulotlar olib borishlari va yuqori natijalarni qo’lga kiritishlari uchun keng imkoniyatlar yaratilayotganidan dalolat bermoqda.

Sport va texnik mahorat yosh kurashchilarning o’ziga xos harakatlar tizimi orqali o’zlarining haqiqiy qobiliyatlardan maqsadli va etarli darajada foydalanish qobiliyati sifatida tavsiflanishi mumkin. Texnik tayyorgarlikning asosiy maqsadi bu qobiliyatni takomillashtirishdir. Kurash sport turining davriy turlariga mansub bo’lib, ularga chidamlilik va tezlik, kuch qobiliyatlarini ko’proq namoyon qilishda xosil bo’ladi. Bu qobiliyatlarni umumiy ravishda rivojlantirish tayyorgarlikning vosita va usullarini keng doirada qo’llashni talab qiladi. Lekin, yosh kurashchilarning asosiy jismoniy qobiliyatlarini mashg’ulotlar davomida takomillashtiruvchi vositalarni qo’llagan holda rivojlantirish uslubiyati bo’yicha aksariyat masalalar xali xanuzgacha amalda o’rganilmagan.

Ma’lumki, egiluvchanlik bu kurashchining katta amplitudada harakatlarini amalga oshirish qobiliyatidir. Egiluvchanlik bo’g’imlardagi harakatchanlik bilan aniqlanadi. U o’z navbatida bir qator omillarga bog’liq. Ya’ni, bo’g’im suyaklarining tuzulishi, paylar, mushaklar cho’ziluvchanligi va ularning cho’zilish qobiliyatlaridir. Ma’lumki, bir nechta egiluvchanlik turlari mavjud ya’ni: faol egiluvchanlik va sust egiluvchanlik.

-Faol egiluvchanlik bu shaxsiy mushak kuchlanishlari hisobiga harakatlarni kattta amplitudada bajarish qobiliyatidir.

- Sust egiluvchanlik esa bu tashqi kuchlar, og'irliklar, raqib harakatlari hisobiga harakatlarni kata amplitudada bajarish qobiliyatidir (N.A.Tastanov, 2017. 178-b)

Tadqiqotning maqsadi - yosh kurashchi qizlarning oyoq bilan bajaradigan texnik usullar samaradorligini o'rganishdan iborat.

Tadqiqotni tashkil etish va o'tkazish. Tadqiqot oldiga qo'yilgan maqsadni amalga oshirish uchun 14 – 15 yoshli kurashchi qizlarning o'quv – trenirovka va musobaqa jarayonlari tanlab olindi. Tadqiqot 2022 – yil oktyabr oyidan 2023 –yil noyabr oyigacha davom etdi. Tadqiqot ishlari Guliston Olimpiya zahiralar kollejida tahsil oluvchi kurashchi qizlar bilan olib borildi. Tadqiqotda nazorat hamda tajriba guruhlariga 14 – 15 yoshli kurashchilardan iborat 22 nafar o'quvchi teng taqsimlab olindi.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi. Nazorat va tajriba guruhlarida yosh kurashchi qizlarning oyoq bilan bajaradigan texnik usullarini samaradorligiga e'tibor qaratildi. Bunda, pedagogik kuzatuv va ilmiy–uslubiy adabiyotlardagi ma'lumotlardan foydalangan holda yosh kurashchi qizlarning oyoq bilan bajariladigan texnik usullarni qo'llay olish darajasini xarakterlaydigan quyidagi nazorat mashqlari tanlab olindi va ular oyoq bilan bajariladigan texnik usullarni qo'llash qobiliyatini rivojlantirish maqsadida tajriba guruhining trenerovka tarkibiga kiritildi:

1. Ko'prik mashqida 15 marta chapga, 15 marta o'ngga aylanish (s);
2. Qo'llarni oldinga cho'zgan holda (20 soniya ichida) o'tirib – turishlar bajarish, soni (marta);
3. Manekenni oyog'idan ilib yiqitishlar (20 soniya ichida) marta;
4. 2000 metr masofaga yugurish (d, s).
5. Turgan joydan uzunlikka uch hatlab sakrash (m);
6. Sherigi bilan shartli bellashuvda oyoq bilan bajariladigan texnik usullarning soni.

Shug'ullanuvchilar bir yil davomida yuqoridagi mashqlar bilan muntazam shug'ullanib keldilar. Tajribaning boshida va oxirida tajriba va nazorat guruhida shug'ullanuvchi yosh kurashchi qizlarning oyoq bilan bajariladigan texnik usullarni qo'llash natijalarining ta'siri o'rganildi.

Tadqiqot boshida va oxirida 14 – 15 yoshli kurashchi qizlarning tajriba va nazorat guruhidagi mos natijalarini solishtirib, oyoq bilan bajariladigan texnik usullarni qo'llash darajasini xarakterlaydigan mashqlar bo'yicha ko'rsatkichlar ijobiy tomonga o'zgargani (tadqiqot boshidagi ko'rsatkichga nisbatan % hisobida) aniqlandi (1-jadval).

Tadqiqot davomida olingan natijalar quyidagilardan dalolat beradi:

1. Tajriba guruhidagi kurashchi qizlar bilan o'tkazilgan test mashqlari bo'yicha tadqiqot boshida o'lchangan natijalariga nisbatan tadqiqot yakunida ko'rsatilgan natijalaridagi ijobiy o'zgarishlar nazorat guruhidagi qizlar natijalaridagi ijobiy o'zgarishlardan ancha ustunligi ko'rinib turibdi.

1 –jadval

Tadqiqot davomida tajriba va nazorat guruhidagi yosh kurashchi qizlarning oyoq bilan bajariladigan texnik usullarni qo'llash natijalarining o'zgarishi (boshlang'ich qiymatga nisbatan % da)

Test mashqlari	Guruh	Tadqiqot boshidagi natijalar $\bar{x}$	Ijobiy o'zgarish	
			Son qiymati	Boshlang'ich qiymatga nisbatan %
Ko'prikda 15 marta chapga, 15 marta o'ngga yugurish (s);	Nazorat	44,07	1,58	3,6
	Tajriba	44,04	5,14	11,7
(20 soniya ichida) o'tirib turishlar soni (marta)	Nazorat	12,3	0,79	6,5
	Tajriba	12,2	2,41	19,7
Manekenni oyog'idan ilib (10 marta) yiqitish (s)	Nazorat	30,3	1,78	5,9
	Tajriba	30,5	6,38	20,9
2000 metr masofaga yugurish (m, s).	Nazorat	9,58	0,23	2,4
	Tajriba	9,59	0,44	4,6
Turgan joyidan uzunlikka uch sakrash	Nazorat	5,48	0,18	3,3
	Tajriba	5,47	0,78	14,5
Shartli bellashuvda oyoq bilan bajarilgan texnik usullar (marta)	Nazorat	3,3	0,1	3,03
	Tajriba	3,4	0,49	14,7

2. Nazorat guruhi kurashchilarining tadqiqot boshidagiga nisbatan oxiridagi ko'rsatkichning eng katta o'zgarishi sportchilar o'ta qiziqish bilan bajariladigan 20 soniya ichida o'tirib – turishlar soni (tadqiqot boshidagi ko'rsatkichlarga nisbatan 6,5 % ga o'sgan) va manekenni oyog'idan ilib 10 marta yiqitish vaqti (5,9 % ga o'sgan) ekanligi aniqlandi. Lekin bu ko'rsatkich bo'yicha o'zgarish ham nazorat guruhiga nisbatan tajriba guruhida ancha farq qilib, deyarli uch – to'rt marta ko'p o'sgan.

3. Tajriba guruhidagi kurashchilarning tadqiqot davomida test mashqlari natijalari bo'yicha erishgan ijobiy o'zgarishlari esa 20 soniya ichida manekenni oyog'idan ilib yiqitishlar soni (tadqiqot boshidagi ko'rsatkichlarga nisbatan 20,9 %ga o'sgan) va 20 soniya ichida o'tirib – turishlar soni (19,7 % ga o'sgan) bo'lib, ular bir – biridan katta farq qilmaydi. Eng kam ijobiy o'zgarish 2000 metr masofaga yugurish mashqida (4,6 %) kuzatildi va bu, balki mashqning qiyinligi bilan izohlansa ajab emas. Ushbu o'zgarishlar (tadqiqot boshidagi natijalarga nisbatan % miqdorida) ifodalangan.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining qarori, 04.11.2020 yildagi PQ-4881-sonli “Kurash milliy sport turini rivojlantirish va uning halqaro nufuzini yanada oshirish chora-tadbirlari to'g'risida”gi Qarori G'G' Xalq so'zi.-2020.-4

noyabr.

2. Abdiev A.N. Borba. Organizatsiya vosstanovitelno-trenirovochnogo protsessa na poslesorevnovatelnom etape. - T., 1997. - 138 s.

3. Kerimov F.A., Nurullaev A.K. Volnaya borba. Programma i uchebnoe posobie dlya detsko-yunosheskix sportivno'x shkol, spetsializirovanno'x detsko-yunosheskix shkol Olimpiyskogo rezerva. - T.: O'zDJTI, 2005. - S. 158.

4. Salamov R.S. Sport mashg'ulotining nazariy asoslari. O'quv qo'llanma. - T.: O'zDJTI, 2005. - B. 238.

5. Miskinis K. The research of competence characteristics of physical education G'G'Education Physical Training Sport. - Kaunas: LAPE, 1999. - P. 37-52.

13-14 YOSHLI BADMINTONCHILARNI PROFESSIONAL SPORTGA TAYYORLASH, JISMONIY TAYYORGARLIK VA MORFOFUNKSIONAL SIFATLARINI TAKOMILLASHTIRISH.

Azimov Nodir Nasillovovich

BuxDU doktoranti

nodir14041988@gmail.com elektron pochta.

<https://orcid.org/0009-0000-6101-9280>.

Annotatsiya: Mazkur tadqiqot jarayoni boshlangich tayyorlov guruhi badmintonchilarning sport ko'rsatkichlari darajasini aniqlaydigan morfo-funksional modellarning tuzilishini aniqlash borasida bo'ldi. Tadqiqot jarayoniga Buxoro viloyat maxsus badminton sport maktabida muntazam shug'ullanib kelayotgan 2 ta yosh badmintonchilar guruhi tekshirildi: 10-11 yoshdagi 20 nafar o'smirlar, 12-13 yoshdagi 30 nafar o'smirlar o'rtasida o'tkaziladi. Tadqiqot doirasi asosiy antropometrik o'lchovlar, jismoniy rivojlanish, jismoniy tayyorgarlik va yurak-nafas olish chidamliligini o'z ichiga olgan vosita qobiliyatlarini o'z ichiga oladi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, morfo-funksional modellarning tuzilishi sport mashg'ulotlarining turli yosh xususiyatlarida o'zgaradi. Sport ko'rsatkichlarini belgilovchi o'zgaruvchilar to'plami doimiy modellarni tashkil etmaydigan o'zgaruvchilarning xarakterli komplekslarini yaratadi. Badminton mashg'ulotlarining dastlabki bosqichlarida somatik xususiyatlar va egiluvchanlik qobiliyatlarining ustunligi tezlik va kuch qobiliyatlari foydasiga o'zgargani ma'lum bo'ldi.

Kalit so'zlar: badminton, jismoniy rivojlanish, jismoniy tayyorgarlik, sport musobaqalari, morfofunksional model, tadqiqot

Kirish

Badminton sport turi 7-10 yoshgacha bo'lgan keng auditoriyani o'ziga birdek jalb qila olgan ajoyib o'yin turi hisoblanadi. Bu sportning nafisligi va estetik jozibadorligi, yuqori jismoniy sifatlarni rivojlantirish bilan mazkur sport bilan shug'ullanuvchilar kundan kunga ortib bormoqda. Ayniqsa yoshlar

badminton sport turiga zo‘r ishtiyoq bilan qatnashib kelayotganligi ko‘zni quvontiradi albatta. Endigina badminton sport turiga qatnashayotgan yosh sportchilarning jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarlik borasida mazkur sport turi samarali hisoblanadi.

Badminton o‘yinida kuzatilishi mumkin bo‘lgan har bir harakat ketma-ketligi odatda bir qator moyilliklarni, boshqacha aytganda, ma‘lum miqdordagi kuch, tezlik, chidamlilik va egiluvchanlikni talab qiladi. Shunga qaramay, hatto dastlabki kuzatish ham badmintonchining tezlik va kuch qobiliyatlari ustun bo‘lgan jismoniy kuchini tasvirlash uchun yetarli. Bir tomondan, bu anaerob yuklarni (juda qisqa vaqt ichida maksimal quvvat chiqishi), ya‘ni startlar, harakatlar yo‘nalishidagi o‘zgarishlar, tez va kuchli zarbalar, sakrashlar va boshqalarni, ikkinchi tomondan, o‘yin davomiyligi natijasida kelib chiqadigan anerobik yuklarni va turli xil harakatlar ketma-ketliklarining bir qator takrorlanishini o‘z ichiga oladi. Biroq, hozirgacha juda kam tadqiqotlar o‘yin vaqtining tuzilishini umumiy o‘yin davomiyligi va faol o‘yin vaqtini hisobga olgan holda tahlil qilingan. Aksincha, adabiyotda o‘yinchilarning tayyorgarligining fiziologik jihatlari haqida professional badminton o‘yinchilari havaskor o‘yinchilarga nisbatan aniq jismoniy va fiziologik xususiyatlarni namoyish etadilar. Professional o‘yinchilar kattaroq bo‘yi, chaqqonlikni, qo‘llarni ushlab turish kuchini va tana yog‘ining past foizini namoyish etadilar (Güçlüöver va boshq., 2012). Erkak va ayol professional o‘yinchilari havaskor darajadagi hamkasblariga qaraganda kamroq tana yog‘iga ega (Heller, 2010). Turkiya va xorijiy milliy terma jamoa o‘yinchilari o‘xshash jismoniy va fiziologik profillarni ko‘rsatadilar, reaksiya vaqtlarida ba‘zi o‘zgarishlar (Revan va boshq., 2008). Erkak professional o‘yinchilari odatda 60 ml / kg / min dan yuqori VO₂ maxga ega, ayol professional o‘yinchilari esa 52 ml/kg/min dan oshadi (Heller, 2010). Biroq, laboratoriya treadmill sinovlari xalqaro yoki milliy o‘yin o‘ynash ko‘rsatkichlarini aniq bashorat qila olmaydi (Heller, 2010). Yosh va katta o‘yinchilar o‘rtasidagi yosh farqlari VO₂ max qiymatlariga sezilarli ta‘sir ko‘rsatmaydi (Heller, 2010). Ushbu topilmalar shuni ko‘rsatadiki, professional badminton o‘yinchilari o‘zlarining yuqori ishlashiga hissa qo‘shadigan o‘ziga xos fiziologik moslashuvlarga ega.

Yuqorida ko‘rsatilgandek, tana harakatlarining yuqori darajadagi murakkabligi va murakkabligiga qaramay, vaqti-vaqti bilan haddan tashqari ko‘p kuch sarflash bilan birga, nisbatan yosh Olimpiya intizomi kamdan-kam hollarda keng qamrovli ilmiy tadqiqotlar mavzusi bo‘lib kelgan. Ushbu tekshiruvlar faqat tanlangan motor jihatlarini ko‘rib chiqdi, odatda allaqachon rivojlangan kattalar o‘yinchilaridan iborat o‘rganish guruhlar bilan. O‘yinchilarning rivojlanishi, mashg‘ulotlarning alohida bosqichlarida ularning moyilligi va ko‘nikmalarini hisobga olgan holda tahlillarga, shuningdek, morfologik sharoitlar va funksional sport ko‘rsatkichlarini har tomonlama baholashga kamroq e‘tibor qaratildi.

Yuqorida qayd etilgan kuzatishlarni hisobga olgan holda, ushbu

tadqiqotning asosiy maqsadi yosh badmintonchilarni tayyorlashning ketma-ket uch bosqichida sport ko'rsatkichlari darajasining tarkibiy va funktsional determinantlarini aniqlash edi. Tadqiqot quyidagi tadqiqot savollariga javob berishga harakat qildi:

1. Mashg'ulotning turli bosqichlarida yosh badmintonchilarning morfofunktsional modellari qanday tuzilishga ega?
2. Badmintonda sport ko'rsatkichlarini belgilovchi o'zgaruvchilar to'plami barqarormi yoki u sub'ektlarning yoshiga va ularning sport darajasiga qarab o'zgaradimi?

Materiallar va usullar

Ushbu tadqiqot 2012-2013 yilda 52 badmintonchi o'rtasida to'plangan natijalarni o'z ichiga oladi. 10-11 yoshdagi jami 20 nafar o'g'il bola voyaga yetmaganlar, 32 nafari 12-13 yoshli o'smirlar, sifatida ro'yxatga olingan. Ko'rikdan o'tgan badmintonchilarning sport ko'rsatkichlari darajasi mavsum yakunida Buxoro badminton maktabi tomonidan tayyorlangan va "mutaxassislar" usuli bilan to'ldirilgan tasnif ro'yxatlari asosida belgilandi.

Natijalar

Ushbu tadqiqot rivojlanish jihatlarini o'z ichiga olgan batafsil tahlilni va individual modellarni o'z ichiga olgan o'zgaruvchan qiymatlarni (ilgari omil tahlili asosida ko'rsatilgan) taqqoslashni ko'rsatadi. Shu maqsadda badmintonchilarning har bir toifasi uchun ularning morfologik yoshini hisobga olgan holda tegishli morfo-funktsional profillar yaratildi. Tegishli modellar grafik ko'rinishda va qo'shimcha ravishda 10 va 13 yoshli o'yinchilar uchun hisoblangan o'rtacha qiymatlarga modelni o'z ichiga olgan barcha o'zgaruvchilar uchun o'rtacha qiymatlar taqdim etildi. Qaysidir ma'noda, bunday yondashuv tanlangan o'zgaruvchilarni o'qitishning turli imkoniyatlarini, ularning ishga qabul qilish bosqichidagi darajasini va rivojlanishning hozirgi darajasini taqqoslash imkonini berdi.

Yuqoridagi qator sanab o'tilgan jarayonlardan kelib chiqqan holda biz tadqiqotlarimiz davomida Buxoro viloyat sport maktablarida shug'ullanuvchi 10-13 yoshli badmintonchilarning umumiy jismoniy va funktsional tayyorgarlik darajasini aniqlash maqsad qilindi hamda tajriba natijalari keltirildi.

Buxoro viloyat sport maktablari badmintonchilarning tajriba boshida umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasi quyidagi natijalarga teng (1-jadval)

Biz olib borgan tadqiqot Buxoro viloyat sport maktablari 10-13 yoshli badmintonchilarning tezlik jismoniy sifati rivojlanish dinamikasini qayt etish yuzasidan o'tkazilgan pedagogik testlash natijalari quyidagicha natijaga ega bo'ldi. Yosh badmintonchilarimizning 60 metrga yugurish bo'yicha nazorat guruhi a'zolarida o'rtacha natija tadqiqot avvalida $9,33 \pm 1,83$ soniyani tashkil etgan bo'lsa, tadqiqot oxirida $9,31 \pm 1,79$ soniyani tashkil etdi. Tajriba guruhi badmintonchilarning 60 metrga yugurish bo'yicha o'rtacha ko'rsatkichi tajribamiz boshida $9,90 \pm 1,85$ soniyani tashkil qilsa, tadqiqot oxirida $7,98 \pm 1,15$ soniyani ko'rsatdi. Ushbu tadqiqot shu narsa ma'lum bo'ldiki, mazkur yoshdagi

badmintonchilarning tezlik sifati rivojlanishi qiyosiy solishtirilganda, ko'rsatkichlar orasidagi statistik farqlar ishonchliligi tadqiqotimiz avvalida ($p>0,05$) ko'rsatsa, tadqiqot oxirida ($p<0,05$) teng ekanligi aniqlandi. Tezlik jismoniy sifatlarini qiyosiy solishtirganda mashg'ulot boshida $t=1,07$ ni qayt etsa, mashg'ulot so'ngida $t=2,83$ ko'rsatkichni qayt etdi.

Buxoro viloyat sport maktablari 10-13 yoshli badmintonchilarning chaqqonlik sifati rivojlanish dinamikasini aniqlash yuzasidan o'tkazilgan pedagogik testlash natijalari quyidagicha bo'ldi. Badmintonchilarning 4x10 m mokisimon yugurish bo'yicha nazorat guruhi ishtirokchilari o'rtacha natijasi tadqiqot boshida $10,21\pm2,55$ soniyani tashkil qilsa, tadqiqot oxirida esa $10,05\pm2,30$ soniyani tashkil etdi. Tajriba guruhidagi badmintonchilarning 4x10 m mokisimon yugurish bo'yicha mashg'ulot boshida o'rtacha natijasi $10,87\pm2,71$ soniyani tashkil etsa, mashg'ulot so'ngida esa $8,57\pm1,25$ soniyani qayt etdi. 10-13 yoshdagi badmintonchilarning chaqqonlik sifati rivojlanishi qiyosiy solishtirilganda, ko'rsatkichlar orasidagi statistik farqlar ko'rsatkichlari ham tadqiqot boshi va oxirida sezilarli darajada farq qildi. Tadqiqot boshida farq ishonchliligi ($p>0,05$) natija qayt etgan bo'lsa, mashg'ulot so'ngida bu ko'rsatkich ($p<0,05$) ga yetdi. Chaqqonlik sifati qiyosiy solishtirganda orasidagi o'rtacha natijalar ham mashg'ulot boshida $t=1,04$ ni ko'rsatsa, mashq oxirida farq sezilarli $t=2,84$ ni qayt etdi.

Buxoro viloyat sport maktablari o'spirin yoshdagi badmintonchilarning chidamlilik jismoniy sifati rivojlanish dinamikasini aniqlash yuzasidan o'tkazilgan pedagogik testlash natijalari quyidagicha natijalarni hosil qildi. Badmintonchilarning 12 daqiqa yugurish bo'yicha nazorat guruhi sinaluvchilarining mashg'ulot boshi va so'ngida turli xil natijalarni ko'rsatdi. Mashg'ulot boshida o'rtacha natija $2374,81\pm472,15$ metrni tashkil qilsa, mashg'ulot so'ngida $2391,29\pm457,05$ metrni ko'rsatdi. Tajriba guruhi yosh badmintonchilarning 12 daqiqa yugurish bo'yicha o'rtacha arifmetikasi tadqiqot avvalida $2365,08\pm481,93$ metrni tashkil etsa, tadqiqot so'ngida $2420,82\pm415,60$ metrni ko'rsatdi. Turgan joydan uzunlikka sakrash natijalari bo'yicha esa mazkur yoshdagi badmintonchilarning jismoniy tayyorgarligi tadqiq etilganda mazkur yoshning nazorat guruhida turgan joydan uzunlikka sakrash mashg'ulot boshida $155,81\pm30,07$ metrni ko'rsatsa, mashg'ulot oxirida esa $170,82\pm28,90$ metrni qayt etdi. Egiluvchanlik sifati rivojlanishi qiyosiy solishtirilganda, ko'rsatkichlari ham tadqiqot boshi va oxirida sezilarli darajada farq qildi, tadqiqot boshida farq ishonchliligi ($p>0,05$) natijani ko'rsatsa, tadqiqot so'ngida ($p<0,05$) yetdi. Orasidagi o'rtacha farqlar ham sezilarli tafovud ko'rsatdi.

10-13 yoshli badmintonchilarning kuch jismoniy sifatlarini tadqiq qilganimizda natijalar quyidagicha ahamiyat kasb etdi. To'ldirma to'pni (2 kg) ikkala qo'lda bosh orqasidan oldinga otish mashqi bo'yicha nazorat guruhi sinaluvchilari uchun mashg'ulot boshida $8,11\pm1,94$ metrni, mashg'ulot oxirida $8,65\pm1,87$ metr natijani qayt etdi. nazorat guruhi kuch sifatleri esa mashq avvalida $7,42\pm1,97$ metr mashq nihoyasida $10,15\pm1,40$ metrni

ko'rsatdi. Tadqiqotlarimiz shuni ifoda etdiki, farq ishonchliligi tayyorgarlik boshida $p > 0,05$ ni tayyorgarlik so'ngida esa $p < 0,05$ ni ko'rsatdi. (1 jadvalga qarang)

1-jadval

Buxoro 10-13 yoshli badmintonchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlari ($\bar{X} \pm \sigma$)

№	Ko'rsatkichlar	Sinov vaqti	NG (n-13) $\bar{X} \pm \sigma$	V%	TG (n-13) $\bar{X} \pm \sigma$	V%	T	P
1.	60 m yugurish, s	T.B.	9,33±1,83	19,6	9,90±1,85	18,6	1,07	>0,05
		T.O.	9,31±1,79	19,2	7,98±1,15	14,4	2,83	<0,05
2.	4x10 m mokisimon yugurish, s	T.B.	10,21±2,55	24,9	10,87±2,71	24,9	1,04	>0,05
		T.O.	10,05±2,30	22,8	8,57±1,25	14,5	2,84	<0,05
3.	12 daqiqa yugurish, m	T.B.	2374,81±472,15	19,8	2365,08±481,93	20,3	1,14	>0,05
		T.O.	2391,29±457,05	19,1	2420,82±415,60	17,1	3,61	<0,01
4.	Turgan joydan uzunlikka sakrash (sm)	T.B.	155,81±30,07	19,2	153,28±31,54	20,5	1,16	>0,05
		T.O.	170,82±28,90	16,9	176,27±17,92	10,1	2,88	<0,05
5.	To'ldirma to'pni (2 kg) ikkala qo'lda bosh orqasidan oldinga otish	T.B.	8,11±1,94	23,9	7,42±1,97	26,5	1,25	>0,05
		T.O.	8,65±1,87	21,6	10,15±1,40	13,7	2,98	<0,05

Munozara

Kirish qismida ta'kidlanganidek, hozirgacha olib borilgan tadqiqotlarning aksariyati anaerob va aerob harakatlarning badmintonchining ishlashiga ta'siriga qaratilgan. Inson anatomiyasi va harakatlarning amplitudasiga nisbatan kamroq tadqiqotlar o'tkazildi. Tadqiqotimiz shuni ko'rsatdiki, somatik parametrlar taklif qilingan modellar ichida eng muhim guruhlardan biriga tegishli. Sport mashg'ulotlarining har bir bosqichida raketka bilan qo'l uzunligi badminton uchun muhim shart bo'lib chiqdi. Bundan tashqari, o'z tadqiqotimiz natijalari tana balandligi va bilakning moslashuvchanligi muhimligini ko'rsatdi. Shubhasiz, oxirgi xususiyat badmintonchilarga volanga tegishli kuch, tezlik va parvoz yo'lini beradigan tarzda urish imkonini beradi. Shuning uchun raqibni tez-tez hayratda qoldiradigan noan'anaviy zarbalar paytida qo'l harakatlarini amalga oshirish uchun katta moslashuvchanlik zarur deb taxmin qilish mumkin.

Xulosa

Hozirgi tadqiqot natijalari quyidagi xulosalar chiqarish imkonini

beradi: 1. O'rganilayotgan badmintonchilarning sport ko'rsatkichlari darajasi asosan, jismoniy tayyorgarlik va egiluvchanlik qobiliyatlari darajalari bilan belgilanadi. Treningning alohida bosqichlarida ular doimiy modellarni tashkil etmaydigan o'zgaruvchilarning xarakterli komplekslarini yaratdilar. 2. Mashg'ulotning dastlabki bosqichlarida somatik xususiyatlar va egiluvchanlik qobiliyatlarining ustunligi tezlik va kuch qobiliyatlari foydasiga o'zgardi. Shuning uchun ushbu o'zgarishlarni aks ettirish uchun tegishli o'quv tartib-qoidalarini qabul qilish kerak.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Erkal A, Yasin A, Şenel Ö. Analysis of badminton competitions in 2008 Beijing Olympic Games and comparison with the 2004 Olympic Games. Spormetre, 2009; 7(2): 77-84.
2. Bassa, Helen et al. 'Coactivation of Knee Muscles During Isokinetic Concentric and Eccentric Knee Extensions and Flexions in Prepubertal Gymnasts'. 1 Jan. 2002 : 137 – 144.
3. Cicioglu İ, Suyeren S. The effect of different head position on sit and reach test performance. Atatürk University Journal of Physical Education and Sport Sciences, 2006; 8(2): 35-39.
4. Cinthuja P, Jayakody JA, OA, Perera MPM, Weerarathna WVDN, Nirosha SE, Indeewari DKDC, Adikari SB. Physical fitness factors of school badminton players in Kandy district. European Journal of Sports and Exercise Science, 2015; 4(2): 14-25.
5. Fisher AG, Jensen CR. Scientific Basis of Athletic Conditioning (3rd ed.). 1990. О.В. Байгужина. Бадминтон в структуре подготовки студентов по физической культуре. Челябинск 2021.

KURASH VA BELBOG'LI KURASHCHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISH USULLARI

*Azimova Sayyohat Bobomurodovna,
Mirzo Ulug'bek nomidagi
O'zbekiston Milliy universiteti
Taekvondo va sport faoliyati fakulteti,
Taekvondo va sport faoliyati kafedra o'qituvchisi
sayyohat@mail. ru*

Annotatsiya. Ushbu ilmiy maqolada mashg'ulot jarayonida kurashchilarning jismoniy tayyorgarligi jismoniy sifatlarni rivojlantirishga ta'sir qiluvchi va asosiy hal qiluvchi jarayon ekanligi har tamonlama o'rganilib chiqilgan va mashg'ulotlarda sinab ko'rilgan. Shuningdek, kurashchilarning jismoniy tayyorgarligini yanada chuquroq o'rganish va yangi uslubdagi mashg'ulotlarni ishlab chiqish maqsadida takliflar va tavsiyalar ishlab chiqilgan.

Kalit so'zlar: jismoniy tayyorgarlik, jismoniy sifatlar: kuch, chidamlilik,

egiluvchanlik, chaqqonlik, tezkorlik mashg'ulot, uslubiyat:

Belbog'li kurashchining jismoniy tayyorgarligi sport mashg'ulotining muhim tarkibiy qismlaridan biri hisoblanadi va jismoniy sifatlar: kuch, chidamlilik, egiluvchanlik, chaqqonlik va tezkorlikni rivojlantirishga qaratilgan jarayondir.

Belbog'li kurashchilarning jismoniy tayyorgarligining asosiy vazifalari quyidagilardan iborat:

- sportchilar sog'lig'i darajasi va ular organizmi turli tizimlarning funksional imkoniyatlarini oshirish;
- jismoniy sifatlarni sport kurashining o'ziga xos xususiyatiga javob beradigan birlikda jismoniy sifatlarni rivojlantirish.

Jismoniy tayyorgarlik umumiy, yordamchi va maxsus tayyorgarlikka bo'linadi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik yuqori natijalarga erishish uchun poydevor, zarur asos hisoblanadi. U asosan quyidagi vazifalarning hal etilishini ta'minlaydi:

- kurashchi organizmini har tomonlama garmonik rivojlantirish, uning funksional imkoniyatlarini oshirish, jismoniy sifatlarini rivojlantirish;
- salomatlik darajasini oshirish;
- shiddatli mashg'ulot va musobaqa yuklamalari davrida faol dam olishdan to'g'ri foydalanish.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik turli vositalar to'plamini o'z ichiga oladi. Ular orasida snaryadlarda va snaryadlar bilan bajariladigan mashqlar, sherik bilan maxsus trenajyorlarda bajariladigan mashqlar, boshqa sport turlari: akrobatika, yengil atletika, sport o'yinlari, suzish va boshqalardan olingan umumiy rivojlantiruvchi mashqlar ajratiladi.

Yordamchi jismoniy tayyorgarlik maxsus harakat malakalarini rivojlantirishga qaratilgan katta hajmdagi ishni samarali bajarish uchun zarur bo'lgan maxsus asosni yaratishga mo'ljallangan. U ancha tor va o'ziga xos yo'nalishga ega hamda quyidagi vazifalarni hal etadi:

- asosan kurash uchun ko'proq xos bo'lgan sifatlarni rivojlantirish;
- kurashchi harakatlarida katta darajada ishtirok etuvchi mushak guruhlarini tanlab rivojlantirish.

Yordamchi jismoniy tayyorgarlikning ilg'or vositalari sifatida shunday mashqlar qo'llaniladiki, ular o'zining kinematik va dinamik tarkibi hamda asab-mushak kuchlanishi xususiyatiga ko'ra kurashchining musobaqa faoliyatida bajaradigan asosiy harakatlariga mosdir. Shunday mashqlar orasida quyidagilarni ajratish mumkin:

- kurashning turli usullarini ishora orqali bajarish;
- maxsus trenajyor moslamalarida bajariladigan mashqlar;
- kurashchilar manekeni bilan mashqlar.

Jismoniy tayyorgarlikning hamma ko'rsatilgan turlari bir-biri bilan uzviy bog'liq. Mashg'ulot jarayonida biron-bir jismoniy tayyorgarlik turlariga

yetarlicha baho bermaslik oxir-oqibat sport mahoratini oshishiga to'sqinlik qiladi. Shuning uchun mashg'ulot jarayonida ko'rsatilgan jismoniy tayyorgarlik turlarini optimal nisbatiga rioya qilish juda muhimdir. Uning son jihatdan ifodasi doimiy o'lcham hisoblanmaydi, balki kurashchilar malakasi, ularning alohida xususiyatlari, mash-g'ulot jarayoni davri va organizmning shu paytdagi holatiga bog'liq holda o'zgarib turadi.

Kuch sifati kurashchining raqib qarshiligini yengib o'tish yoki mushak kuchlanishi hisobiga unga qarshilik ko'rsatish qobiliyatidir. Kuchning quyidagi turlarini ajratish qa'bul qilingan: umumiy va maxsus, mutlaq va nisbiy, tezkor va portlovchan, kuch chidamliligi.

Umumiy kuch – bu kurashchining maxsus harakatlariga taalluqli bo'lmagan holda sportchi tomonidan namoyon qilinadigan kuch. Maxsus kuch musobaqa harakatlariga mos bo'lgan maxsus harakatlarda sportchi tomonidan namoyon bo'ladi. Mutlaq kuch sportchining juda katta xususiyatiga ega harakatlarida namoyon bo'ladigan kuch imkoniyatlari bilan tavsiflanadi. Kurashda u kuch yordamida yakkama-yakka olishish muhim ahamiyatga ega.

Nisbiy kuch, ya'ni sportchining 1 kg vazniga to'g'ri keladigan kuch – kurashchining shaxsiy og'irligini yengib o'tish imkoniyati ko'rsatkichi hisoblanadi. Bu usullarning tezkorlik bilan bajarilishida muhim ahamiyatga ega.

Tezkor kuch mushaklarning nisbatan kichik tashqi qarshilikni yengib o'tish bilan bog'liq harakatlarni tez bajarishga bo'lgan qobiliyatida aks etadi.

Portlovchan kuch qisqa vaqt ichida o'z shiddatiga ko'ra katta kuchlanishlarni namoyon qilish qobiliyatini tavsiflaydi.

Kuch chidamliligi – bu sportchining nisbatan uzoq vaqt davomida mushak kuchlanishlarini namoyon qilishga bo'lgan qobiliyatidir. Kurashchining kuch imkoniyatlarini rivojlantirish uchun quyidagi uslublar qo'llaniladi:

- takroriy kuchlanishlar;
- qisqa muddatli maksimal kuchlanishlar;
- tobora o'sib boradigan og'irliklar, zarbdor, birgalikda ta'sir ko'rsatish;
- variantlilik;
- izometrik kuchlanishlar uslublari.

Takroriy kuchlanishlar uslubi shundan iboratki, sportchi mashqni “so'nggi nafasgacha” bajarishda maksimal og'irlikdan 70-80% ga teng bo'lgan og'irliklar bilan mashqlarni takroran bajaradi. Ushbu uslub kuch mashqini seriyalab bajarishni nazarda tutadi. Har bir seriya – “so'nggi nafasgacha”, hammasi bo'lib 3-4 seriya, seriyalar o'rtasidagi dam olish oralig'i 3-4 min.

Takroriy kuchlanishlar uslubining bir turi dinamik kuchlanish uslubi hisoblanadi. U mashqlarni maksimumdan 20-30% og'irlikda chegaradagi tezlikda bajarish bilan tavsiflanadi. Bunda katta mushak zo'riqishi og'irlik vazni hisobiga emas, balki yuqori tezlikdagi harakat hisobiga erishiladi.

Qisqa muddatli maksimal kuchlanish uslubi hozirgi paytda mushaklarning mutlaq kuchini oshirish uchun eng samarali hisoblanadi. U chegaradagi va chegaraga yaqin bo'lgan og'irliklar bilan ishlashni nazarda tutadi. Mushaklar

mashg'ulotida maksimal kuchlanishlar uslubi trenajyorlarda va bitta yondashishda bitta-ikkita harakatlar yordamida, katta og'irlikdagi shtanga bilan bajariladigan mashqlarda (jim, siltab ko'tarish, dast ko'tarish, o'tirib-turish) namoyon bo'ladi. Mashg'ulotda hammasi bo'lib 3-4 ta yondashish bajariladi. Yondashishlar o'rtasidagi dam olish oralig'i – 3-5 *min*.

O'sib boradigan og'irliklar uslubi bitta mashg'ulot mashg'ulotidagi singari keyingilarida ham qarshilik ko'rsatish hajmining asta-sekin o'sib borishini nazarda tutadi.

Mashg'ulot mashg'ulotida birinchi yondashishda sportchi 10 marta ko'tara oladigan (10 MT) og'irlikdan 50% ga teng og'irlik bilan boshlash tavsiya etiladi. Ikkinchi yondashishda mashq 10 MT dan 75% og'irlik bilan bajariladi, uchinchi yondashishda esa – 10 MT dan 100% og'irlik bilan bajariladi. Mashg'ulot davomida hammasi bo'lib 3 ta yondashish amalga oshiriladi. Yondashishlar o'rtasidagi dam olish oralig'i – 2-4 *min*. Har bir yondashishda mashq chegaradagi tezlik bilan aniq toliqib qolgunga qadar bajariladi.

Zarbdor uslub tushadigan og'irlikning kinematik energiyasi va shaxsiy gavda og'irligidan foydalanish yo'li orqali mushak guruhlarini zarbdor rag'batlantirishga asoslangan.

Mashqlanayotgan mushaklarning kamayayotgan og'irlik energiyasini yutib olishi mushaklarning faol holatga keskin o'tishiga, ish kuchlanishining tez rivojlanishiga yordam beradi, mushakda qo'shimcha kuchlanish imkoniyatini hosil qiladi. Bu keyingi itaruvchi harakat shiddati va tezkorligini hamda qoloq ishdan yengib o'tiladigan ishga tez o'tishni ta'minlaydi.

Oyoqlar portlovchan kuchini rivojlantirishning zarbdor uslubini qo'llash usuli sifatida ketidan balandlikka yoki uzunlikka sakrash bilan bajariladigan chuqurlikka sakrash mashqlarini aytish mumkin. Mashq 70-80 *sm* balandlikdan oyoq tizzalarini bir oz bukkan holda yerga tushib, ketidan tez va shiddat bilan yuqoriga otilib chiqish orqali bajariladi. Sakrashlar seriyalab: 2-3 seriyada, har bir seriyada 8-10 tadan sakrashlar bajariladi. Seriyalar o'rtasidagi dam olish oralig'i – 3-5 *min*. Mashq haftada ko'pi bilan ikki marta bajariladi.

Birgalikda ta'sir ko'rsatish uslubi shunga bog'liqqi, kurashchining kuch imkoniyatlarini rivojlantirish bevosita ixtisoslashgan mashqlarni bajarish paytida sodir bo'ladi. Bir vaqtning o'zida kurashchining kuch qobiliyatlari va texnik-taktik harakatlari rivojlantiriladi hamda takomillashtiriladi. Kurashda birgalikda ta'sir ko'rsatish uslubidan foydalanishga misol tariqasida shunday mashqlarni keltirish mumkinki, kurashchi bu mashqlarda o'z texnik harakatlarini og'irroq vazn toifasidagi raqib bilan takomillashtiradi.

Og'irlikning optimal o'lchamini aniqlab olish juda muhimdir. Haddan tashqari katta o'lcham harakat malakasi tarkibining buzilishiga olib keladi, bu oqibatda harakat texnikasiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Variantlilik uslubi asosan turli vazndagi og'irliklar bilan maxsus mashqlarni bajarishni ko'zda tutadi. Har xil vazndagi sheriklar bilan mashqlar seriyalab bajariladi. Bitta seriyada avval og'irroq vazn toifasidagi raqib bilan 10-

12 ta tashlash bajariladi, so'ngra teng vazndagi raqib bilan 15-16 ta tashlash, shundan keyin o'z vazn toifasidagi raqib bilan 10-12 ta tashlash bajariladi. Hammasi bo'lib 3 seriya bajariladi. Dam olish oralig'i – 3-4 *min*. Tezkor-kuch sifatlarini (me'yordagi, kichik) rivojlantirishda variantlilik uslubi ayniqsa samaralidir.

Usullarni ancha og'ir raqib bilan takomillashtirish alohida kuch imkoniyatlarini rivojlantirishga, kichik vazn toifasidagi raqib bilan esa – tezkorlik imkoniyatlarini rivojlantirishga yordam beradi. Bu oqibatda musobaqa mashqida natijaning oshishiga olib keladi.

Mushaklarning izometrik kuchlanish uslubi turli mushak guruhlarining 4-6 *sek* davom etadigan statik maksimal kuchlanishini nazarda tutadi. Izometrik mashq-larning qiymati shundaki, ularning hajmi uncha katta emas, ko'p vaqt olmaydi, bajarilishi ancha oson. Bundan tashqari, ular yordamida ma'lum bir mushak guruh-lariga zarur holatlarda, gavda qismlarini bukish yoki yozishning tegishli bo'g'im burchaklarida tanlab ta'sir ko'rsatish mumkin.

Kurashchi tezkorligi ko'p jihatdan uning asab jarayonlari harakatchanligiga, sharoitlarga, raqib harakatlaridagi ko'rimsiz o'zgarishlarni sezishga bo'lgan sezgirlik unda qay darajada rivojlanganligiga, bellashuvda har safar yuzaga kelgan vaziyatni bir zumda qabul qilish va to'g'ri baholay olish malakasiga, taktik harakatlarni o'z vaqtida va aniq bajarishga bog'liq.

Tezkorlikni rivojlantirish uchun quyidagi uslublar qo'llaniladi:

Mashqlarni yengillashtirilgan sharoitda bajarish uslubi. Harakatlar va katta tezkorlik bilan bajariladigan alohida harakatlarni yengillashtirilgan sharoitlarda ko'p marta takrorlash. Masalan, usulni kichik vazn toifasidagi sherik bilan tezkorlikka e'tibor qaratgan holda bajarish. Mashqlarni yengillashtirilgan sharoitlarda bajarish tezligi bo'yicha oddiy sharoitlarda bajariladigan harakatlardan oshadigan o'ta tez harakatlarning bajarilishini rag'batlantiradi. Masalan, yugurish tezligini oshirish uchun qiyalangan yo'lkacha bo'ylab (tog'dan) yugurish qo'llaniladi.

Mashqni og'irlashtirilgan sharoitda bajarish uslubi. Kurashchi musobaqalarda duch keladigan sharoitlardan ham ancha qiyin sharoitlarda maksimal tezkorlik bilan bajariladigan harakatlarni ko'p marta takrorlash. Masalan, og'ir vazndagi sherik bilan maxsus mashqlarni bajarish.

Takroriy kuchlanishlar uslubi. Ikki xil ko'rinishda qo'llaniladi:

- mashqlarni chegaradagi va chegara atrofidagi tezlik bilan bajarish;
- mashqlarni shunday sharoitda bajarishki, bunda chegaradagi kuch zo'riqlashlari nisbatan yengil yukni katta tezlik bilan bir joydan ikkinchisiga o'tkazish yo'li orqali ta'minlanadi.

O'yin va musobaqa usullari ham katta ahamiyatga ega bo'lib, ulardan foydalanish sportchining emotsional muhiti, ruhiy holati, raqobatchilik hissining o'zgarib turishi hisobiga tezkorlikni rivojlantirish uchun qo'shimcha turtki (rag'bat) bo'lishi mumkin.

Kurashchining tezkorlik sifatlarini tarbiyalash uchun maksimal tezlik bilan

bajariladigan mashqlar (ular, odatda, tezlik mashqlari deb ataladi) qo'llaniladi. Tezlik mashqlarining texnikasi ularning chegaradagi tezliklarda bajarilishini ta'minlashi shart. Mashqlarni bajarish paytida asosiy kuchlanishlar bajarish usuliga emas, balki uning tezligiga qaratilishi uchun mashqlar shunchalik yaxshi o'rganilgan va egal-lang'an bo'lishi kerak. Mashqlar davomiyligi shunday bo'lishi zarurki, bajarish oxiriga kelib tezlik toliqishga qaramasdan pasaymasligi shart.

Tezlik mashqlarini bajarish tartiblari katta ahamiyatga ega. Har bir mashq davomiyligi 20 sek dan oshmasligi lozim, dam olish oralig'i, mashqni takrorlash boshida, bir tomondan, kurashchining tiklanishini, ikkinchi tomondan, uning markaziy asab tizimini optimal qo'zg'aluvchanligini ta'minlashi, optimal bo'lishi kerak.

Oraliqlarda dam olish faol bo'lishi lozim. Buning uchun tanaffuslarda katta kuchlanishlarni talab qilmaydigan turli xil mashqlar bajariladi.

Kurashchining chidamliligi – bu butun bellashuv davomida harakatlarni yuqori sur'atda bajarish va butun musobaqa davrida bir nechta bellashuvlarni shiddat bilan o'tkazish qobiliyatidir. Yuqori darajadagi chidamlilik kurashchiga katta mashg'ulot va musobaqa yuklamalarini o'zlashtirishga, musobaqa faoliyatida o'zining harakat qobiliyatlarini to'laqonli ravishda amalga oshirishga imkon beradi.

Kurashda umumiy va maxsus chidamlilik farqlanadi.

Umumiy chidamlilik – sportchining sust shiddatdagi ishini uzoq vaqt bajarishga bo'lgan qobiliyati tushuniladi.

Maxsus chidamlilik – kurashchining musobaqa bellashuvi davomida turli xususiyatdagi harakatlar va amallarni har xil kuchlanishlar bilan hamda gavdaning turli holatlarida yuqori sur'atda bajarish qobiliyati orqali tavsiflanishi tushuniladi.

Kurashchining musobaqa faoliyati ko'p qirrali va mushak tizimining ulkan ishi bilan bog'liq (kurashda statik va dinamik tartibda ishlovchi deyarli hamma mushak guruhlar qatnashadi). Shuning uchun chidamlilik nafaqat ishlayotgan mushaklarga yetkazib beriladigan kislorod miqdori bilan, balki mushaklarning o'zining uzoq vaqt davom etadigan kuchli zo'riqishli ishga bo'lgan moslashishi bilan aniqlanadi..

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Керимова Ф.А. Спорт кураши назарияси ва усулияти. Т., ЎзДЖТИ, 2005.
2. Кураш. Кураш халқаро Ассоциацияси журнали. Т., 2010.
3. Миллий ғоя: тарғибот технологиялар ва атамалар луғати. Т., Академнашр, 2007.
4. Mirzaqulov Sh.A. Belbog'li kurashi nazariyasi va uslubi. Т., 2013.
5. Нуриллаев А. Ўзбек кураши услубиёти. Ўқув-услубий қўлланма. Навоий, 2011.
6. Tastanov N.A. Yunon-rim kurashi nazariyasi va uslubi. Т., 2013.

BOSHLANG'ICH TAYYORGARLIK BOSQICHIDA BASKETBOLCHILARNING TEXNIK TAYORGARLIKLARINI OSHIRISH SAMARADORLIGI

*Hamidova Ozoda Abduxalil qizi
Guliston davlat universiteti Sport faoliyati fakulteti
81-23 guruh talabasi
ozodahamidova@gmail.com
Hasanova Nigora Baxtiyor qizi
Guliston davlat universiteti Sport faoliyati fakulteti
81-23 guruh talabasi
nigorahasanova433@gmail.com*

Annotatsiya. Ushbu maqolada, yosh basketbolchilarning boshlang'ich tayyorgarlik bosqichlaridagi mashg'ulot jarayonlarining tuzilishi, o'yin harakatlarining samaradorligini oshirishga oid texnik-taktik va integral tayyorgarlikdan foydalanishda yuzaga keladigan xatolarni tuzatish va qollanilgan usullarni zamonaviy mashg'ulotlarning amaliy vositalarini (mashqlarini) joriy etish tahlillari keltirilgan.

Kalit soʻzlar: Oʻquv oʻyini, texnika, taktika, integral tayyorgarlik, jarima toʻplari, uloqtirishlar.

Mavzuning dolzarbligi. Mavjud adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatdiki, jamoaga yangi kelgan basketbolchilarni yaxlit tayyorlash xususiyatlarini hisobga oladigan ilmiy-uslubiy ishlanmalar etarlicha mavjud emas[2].

Jamoa tarkibini o'zgartirganda, yangi kelgan o'yinchilardan raqobatbardosh tajriba orttirish bo'yicha maqsadli ish olib borilmayapganligi bugungi kunda kuzatilayapti, bu esa ularning raqobatbardosh faolligining pasayishiga olib keladi, shuningdek, o'yin mavsumi davomida yaxlit tayyorgarlik darajasiga erishishga imkon bermaydi. Shu munosabat bilan yuqorida ko'rsatilgan muammo ushbu maqolada keltirilgan tadqiqot mavzusind dolzarbligini asoslaydi[5].

O'tgan o'n yilliklarda jamoaviy sport turlarini rivojlantirishda zamonaviy moddiy-texnik bazani yaratish, mashg'ulotlarning samarali uslub, vosita va shakllarini joriy etish, sportning samaradorligini, nufuzini oshirish, aholini tizimli tayyorgarlikka jalb etish bilan bog'liq keng ko'lamli islohotlar amalga oshirildi.

Biroq, ko'pgina sport maktablari va klublarida mashg'ulotlarni tashkil etishning ilmiy asoslanganlik darajasi o'quv jarayoniga innovatsion uslub va texnologiyalarni joriy etish, seksiyalarda o'quv va o'quv mashg'ulotlari sharoitida harakatchanlik, ko'nikma va taktik harakatlarni takoomillashtirish bilan bog'liq yutuqlarning eng so'nggi talablariga javob bermaydi[3].

Ayni paytda sport to'garaklari faoliyatini oshirish uchun tijorat tashkilotlari sarmoyalarini jalb etish orqali O'zbekistonda basketbolni rivojlantirish jadal

sur'atlarda bormoqda. Mazkur islohotlardan ko'zlangan asosiy maqsad: yosh avlodni basketbolga keng jalb etish hamda xorijlik mutaxassislarni jalb etish va moddiy-texnik bazasini yaxshilash orqali mashg'ulotlar samaradorligini oshirishdan iborat[1].

Basketbol bo'yicha mashg'ulotlar sifatini oshirish uchun murabbiylar ushbu sport turi bo'yicha jahon reytingida yetakchi o'rinlarni egallagan xorijiy mamlakatlarda qo'llaniladigan boshqa adabiy manbalardan ham foydalanishlari kerak bo'ladi[4].

Basketboldagi innovatsiyalarni tahlil qilish shuni ko'rsatadiki, sport musobaqalarini o'tkazish tizimidan tortib, mashg'ulotlarning barcha bosqichlarida basketbolchilarni tayyorlash usullarigacha bo'lgan davrda 15-16 yoshli yosh sportchilarning texnik, taktik va integral tayyorgarligiga asoslangan o'yin harakatlarining samaradorligini oshirishdir, bunga quyidagilar kiradi:

- o'rganilayotgan masala bo'yicha ilmiy va uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish va o'quv jarayonini taskillashning zamonaviy uslub va texnologiyalarini aniqlash;

- mashg'ulot jarayonini taskillashning aniqlangan zamonaviy uslublari va texnologiyalari asosida, shuningdek, raqobat faoliyatini tahlil qilish, o'yin harakatlari samaradorligini oshirish uchun basketbolchilarning texnik-taktik va integral tayyorgarligini qo'llagan holda dastur ishlab chiqish;

- o'yin harakatlarining samaradorligini oshirish jarayonida texnik, taktik va integral tayyorgarlikdan foydalangan holda o'quv dasturidan foydalanish samaradorligini asoslash.

Tadqiqot jarayonida biz yosh basketbolchilarning boshlang'ich tayyorgarlik bosqichidagi mashg'ulot jarayonining tuzilishini, o'yin harakatlarining samaradorligini oshirish uchun texnik-taktik va integral tayyorgarlikdan foydalanish imkoniyatlarini, yuzaga keladigan xatolarni tuzatish usullarini va texnik-taktik va integral mashg'ulotlarning zamonaviy amaliy vositalarini (mashqlarini) joriy etishni o'rgandik.

O'rganilayotgan sportchilar guruhiga Sirdaryo viloyati Sayxunobod tumanidagi 1- umumta'lim maktabining basketbol to'garagiga jalb qilingan 15-16 yoshli 7 nafar sportchilar kiritildi. Tajriba 6 oy davom etdi, bolalarning jismoniy rivojlanishining dastlabki darajasi, texnik, taktik va jismoniy tayyorgarligi sezilarli farqlarga ega emas edi. Mashg'ulotlarda bir qator o'quv o'yinlari, o'yin amaliyotida uchraydigan to'p holatlari va ularning yechimlari, texnik elementlarni o'rgatishda nostandart yondashuvlar, shuningdek, o'yin vaziyatlarida ko'rib chiqiladigan turli jamoaviy o'zaro munosabatlar o'rin oldi. Tadqiqotda yosh basketbolchilarning texnik-taktik tayyorgarligi darajasi quyidagi testlar yordamida aniqlandi: turli masofadan uloqtirishlar uchun va o'yin harakatlarining samaradorligini aniqlash uchun testlar ishlab chiqildi.

Turli masofalardan uloqtirishlar uchun testlar: halqa ostidan, o'rta masofadan, uzoqdan va erkin uloqtirishlar.

O'yin harakatlarini bajarish samaradorligini tekshirishga quyidagilar kiradi:

to'pni uzatishda juftlikda o'zaro ta'sir qilish, to'pni harakatda uzatish, to'pni joyida va harakatda uzatishda o'zaro ta'sir qilish, beshlikda o'zaro ta'sir qilish, to'pni joyida va harakatda dribling qilish.

O'tishning barcha turlari muvaffaqiyatli yoki muvaffaqiyatsiz urinishlar soni bo'yicha o'lchandi va foiz sifatida taqqoslandi. Shchit ostidan va erkin to'pdan to'p tashlashlar 10 marta, o'rta va uzoq masofadan 50 marta bajarilishi kerak edi. O'yin harakatlarining samaradorligi uchun barcha urinishlar 10 martadan bajarildi va ular foiz sifatida taqqoslandi.

Pedagogik tajriba sharoitida ko'rib chiqilgan yosh basketbolchilarning tadqiqotlari natijalarini tahlil qilish texnik tayyorgarlik ko'rsatkichlarining bir tomonlama o'sish tendentsiyasini aniqladi. Tajriba boshlanishidan oldin turli masofalardan to'p otish bo'yicha o'tkazilgan sinovlar natijalari, bolalar bir vaqtlar basketbol o'ynaganliklarini hisobga olsak, yomon emas edi (1-jadval).

№1 Jadval

Tajriba boshlanishidan oldin turli masofalardan uloqtirishni sinab ko'rish

№	F.I. Sh.	Shchit ostidan to'p otish (marta soni)	O'rta masofadan uloqtirish (marta soni)	Uzoq masofadan uloqtirish (marta soni)	Jarima maydoni dan uloqtirishlar (marta soni)	Jami foiz hisobida
1	Sharipov Said	10 (100%)	22 (44%)	6 (12%)	5 (50%)	51,5%
2	Karimov Odil	10 (100%)	17 (34%)	5 (10%)	5 (50%)	48,5%
3	Tursunov Ikrom	8 (80%)	18 (36%)	7 (14%)	4 (40%)	42,5%
4	Boltayev Sanjar	10 (100%)	26 (52%)	10 (20%)	6 (60%)	58%
5	Isayev Karim	7 (70%)	15 (30%)	8 (16%)	4 (40%)	39%
6	Bozorov Atham	9 (90%)	13 (26%)	5 (10%)	3 (30%)	39%
7	Djurayev Yusuf	10 (100%)	22 (44%)	6 (12%)	5 (50%)	51,5%
	X	9,1 (91,4%)	19 (38%)	6,7 (13,4%)	4,6 (45,7%)	47,1%

Tajribadan so'ng o'tkazilgan uloqtirishni sinovdan o'tkazish natijalari shuni ko'rsatdiki, dastur yosh basketbolchilarning texnik qobiliyatlarini rivojlantiradi. Texnik tayyorgarlikning umumiy ko'rsatkichi jamoaning foiz nisbatida 4,9% ga oshdi (2-jadval).

№2 Jadval

Tajribadan so'ng to'pni turli masofalardan otish

№	F.I. Sh.	Shchit ostidan to'p otish (marta soni)	O'rta masofadan uloqtirish (marta soni)	Uzoq masofadan uloqtirish (marta soni)	Jarima maydoni dan uloqtirish lar (marta soni)	Jami foiz hisobida
1	Sharipov Said	10 (100%)	27 (54%)	10 (20%)	5 (50%)	56%
2	Karimov Odil	10 (100%)	18 (36%)	8 (16%)	5 (50%)	50,5%
3	Tursunov Ikrom	9 (90%)	20 (40%)	11 (22%)	5 (40%)	48%
4	Boltayev Sanjar	10 (100%)	26 (52%)	12 (24%)	7 (70%)	61,5%
5	Isayev Karim	9 (90%)	17 (34%)	10 (20%)	5 (50%)	48,5%
6	Bozorov Atham	9 (90%)	10 (20%)	7 (14%)	5 (50%)	43,5%
7	Djurayev Yusuf	10 (100%)	27 (54%)	10 (20%)	5 (50%)	56%
	X	9,6 (95,7%)	20,7 (41,4%)	9,7 (19,4%)	5,3 (51,4%)	52%

Oraliq va yakuniy tadqiqotlar natijalari mashg'ulotlarning dastlabki bosqichida basketbolchilarning otish aniqlik ko'rsatkichlarining bosqichma-bosqich o'sish dinamikasi bilan tavsiflandi.

O'yin mashqlari va ularning bajarilishining ko'rsatkichlari ham oshdi. Sub'ektlarning ko'rsatkichlarini tahlil qilganda, juftlikda o'tish, sakkizta beshta, 2x2 da o'ynash va hokazo testlarda ko'rsatkichlar sezilarli darajada oshdi.

Amaliy metodika muvaffaqiyatining asosiy omili sportchilarning jismoniy va fiziologik rivojlanishi, ularning maxsus tayyorgarlik darajasi va individual xususiyatlarini hisobga oladigan mashqlar majmuasini tanlashdir. Texnik-taktik va integral tayyorgarlikdan foydalanish samaradorligini oshirish uchun turli yo'nalishdagi mashqlar nisbatini to'g'ri tanlash orqali mashg'ulot jarayonini tuzish muhim ahamiyat kasb etdi.

XULOSA.

Taqdim etilgan ma'lumotlar tahlilidan shuni aytish mumkinki, basketbol bo'yicha o'quv-mashq jarayonida bu mashqlardan intellektual qobiliyatlarni rivojlantirish, individual taktik uslubni tanlash, o'yin o'ynash texnikasi va

taktikasini birlashtirish uchun mashg'ulotlarda foydalanish mumkin.

Musobaqa davrida uning ishtirokchilarini stereotipik harakatlardan "ajratib qo'yadigan" ochiq o'yinlarni o'yinning o'ziga kiritish mumkin, bu kuchlanishni engillashtirishga va sportchilarning hissiy holatini yaxshilashga yordam beradi. O'quv va o'quv siklining boshida va oxirida o'tkaziladigan nazorat testlaridan butun o'quv yili davomida foydalanish tavsiya etiladi. O'quv jarayonida texnik-taktik va integral tayyorgarlikdan foydalangan holda o'quv dasturidan ularni amalga oshirish uchun nostandart sharoitlarda foydalanish trenerlarga o'quv va o'quv jarayonida foydalanish uchun tavsiya etish mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Pulatov A.A., Ganiyeva F.V, Miradilov B.M, Xusanova D.T, Pulatov F.A. "Basketbol nazariyasi va uslubiyati" (Darslik) Toshkent – 2017.
2. Ganiyeva F.V. Sport pedagogik mahoratini oshirish (basketbol). // O'quv qo'llanma. T.: 2023. - 267 b.
3. Miradilov B.M., Karimov B.Z., Umbetova M.A. Sport pedagogik mahoratini oshirish (basketbol). // O'quv qo'llanma. T.: 2017. - 268 b.
4. Miradilov B.M. Basketbol nazariyasi va uslubiyati. // Oliy o'quv yurtlari uchun darslik. T.: "ShafoatNur Fayz", 2021. -456 b.
5. Jerri V. Krause, Kreyg Nelson. 5. Basketbol ko'nikmalari va mashqlari / V. Krause Jerry, Nelson Kreyg - Inson kinetikasi, 2019. - 258-272-betlar.

KURASHCHILARNI TAYYORLASH JARAYONIDA TAYYORGARLIK TURLARINING O'ZARO BOG'LIQLIGI

*Ibrohimov Jaxongir G'ulom o'gli
Guliston davlat universiteti
Sport faoliyati fakulteti 51-22 gurux talabasi*

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 zahirasi 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 xizmat qiladi. Bu birlik anatomik, fiziologik qonuniyatlar, shartli-reflektor mexanizmi umumiyli

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 energiya saqlanish qonuniga, aniqrog'i kimyoviy energiya 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. Abdiyev A.N. Borba. Organizatsiya vosstanovitelno-trenirovochnogo protsessa na poslesorevnovatelnom etape. - T., 1997. - 138 s.
2. Bakiyev Z.A. Individualizatsiya texniko-takticheskoy podgotovki borsov na osnove avtomatizirovannogo analiza sorevnovatelnoy deyatelnosti. Avtoref. diss. ... kand. ped. nauka. - T., 2009. - 18-19 s.
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.

JISMONIY TARBIYA VA SPORT SOHASIDA MUTAXASSISLARNI KASBIY TAYYORLASHNING PEDAGOGIK ASOSLARI.

Isoqov J.Z

Jizzax davlat pedagogika universiteti

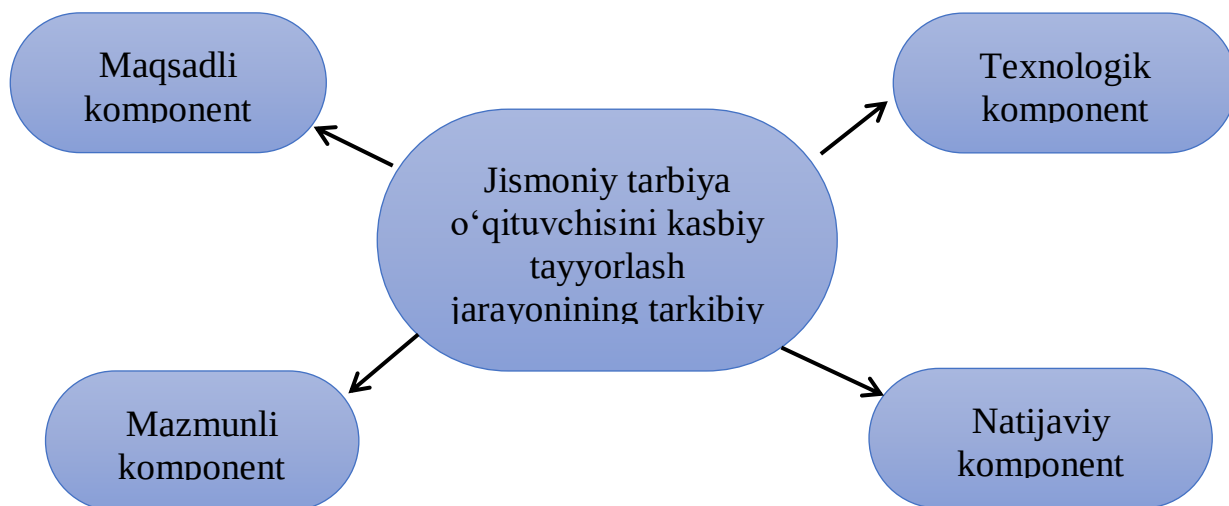
*Ijtimoiy-gumanitar fanlarda masofaviy ta'lim
kafedrası dotsenti.*

Annotatsiya. Mazkur maqolada oliy ta'lim muassasalaridagi "Jismoniy madaniyat" yo'nalishi bo'yicha mutaxassislarni tayyorlash tizimida masofadan o'qitishni axborot kommunikatsiya texnologiyalarini samarali qo'llash muammosini jismoniy madaniyat mutaxassisligi bo'yicha tahsil oluvchi talabalarga masofaviy o'qitish ta'limini rivojlantirish uchun foydalaniladigan turli xil dasturiy ta'minot va tizimlarning texnik va didaktik imkoniyatlari bayon etilgan.

Kalit so'zlar: axborot-kommunikatsiya texnologiyalar, masofaviy ta'lim, jismoniy madaniyat, jismoniy tarbiya,elektron o'quv dasturlar, innovatsion ta'lim, maqsadli komponent, texnologik komponent, mazmunli komponent,

natijaviy komponent.

Bugungi kundagi zamon talablariga ko'ra pofessor-o'qituvchilarning axborot-kommunikatsiya texnologiyalarni o'zlashtirish darajasini oshirish, kasbiy mahorat sifatini yaxshilash hamda innovatsion ta'lim texnologiyalarini egallash» vazifalari aloxida belgilangan.



1-rasm. Jismoniy tarbiya o'qituvchisini kasbiy tayyorlash jarayonining tarkibiy qismlari

«Jismoniy madaniyat» madaniyatning bir qismi bo'lib, u jamiyat tomonidan insonning qobiliyatlarini jismoniy va intellektual rivojlantirish, sog'lom turmush tarzi, jismoniy tarbiya, jismoniy tayyorgarlik va jismoniy rivojlanish orqali ijtimoiy moslashuvni shakllantirish, uning harakat faoliyatini yaxshilash va sog'lom insonni shakllantirish maqsadida yaratilgan va foydalaniladigan qadriyatlar, me'yorlar va bilimlar yig'indisidir. Ushbu ta'rif qonunda belgilangan maqsad va vazifalarga «jismoniy tarbiya» orqali erishilishini ishonchli ko'rsatib beradi. Boshqacha qilib aytganda, kasbiy mahorat tasvirlangan jismoniy tarbiya orqali muvaffaqiyatli o'zlashtiriladi. Shaxsni tarbiyalash, uning jismoniy imkoniyatlarini rivojlantirish, har tomonlama rivojlangan va jismonan sog'lom shaxsni shakllantirish maqsadida jismoniy tarbiya va sport sohasida ko'nikma va bilimlarni egallashga qaratilgan jarayon sifatida». Yuqoridagi ta'riflar me'yoriy, nazariy asoslarning butun majmuasini beradi, ular o'z navbatida «jismoniy madaniyat» degan keng tushunchaga birlashadi. Turli vaqt oralig'ida jismoniy madaniyatning rivojlanishini tahlil qilish, jismoniy tarbiya o'qituvchisini kasbiy tayyorlash jarayonining tarkibiy qismlarini ajratib ko'rsatadi.

Jismoniy tarbiya o'qituvchisi muayyan faoliyat turini o'z vaqtida aniqlashi va tushunishi uchun u bunga tayyor bo'lishi kerak. Bu yerda tayyorgarlik muvaffaqiyatli ish uchun zarur shart bo'lib, u ish jarayonida shakllanishi kerak.

Jismoniy tarbiya o'qituvchisining kasbiy tayyorgarligi natijasida

tayyorgarlik vaqtidan qat'i nazar, ma'lum bir xususiyatga ega bo'lib, u sub'ektiv darajada motivatsion, kognitiv va faoliyat komponentlarini birlashtirgan murakkab tizim sifatida namoyon bo'ladi. Ko'rinib turibdiki, motivatsion komponent tayyorgarlikning boshqa tarkibiy qismlarini shakllantirish uchun asos bo'lib xizmat qiladi, chunki bu, birinchi navbatda, shaxsning unga nisbatan mos yo'nalishiga bog'liq: motiv, qiziqish, qadriyat yo'nalishi va boshqalar.

Jismoniy tarbiya o'qituvchisining kasbiy tayyorgarligi uning pedagogik yo'nalishining o'ziga xosligidadir. Orientatsiya individual ehtiyojlar, qiziqishlar, xususiyatlar bilan tavsiflanadi

Faoliyat maqsadlarini tushunish jarayonida ularning ahamiyatini, jamiyat uchun qulayligini belgilaydigan va natijada muhim ahamiyatga ega bo'lgan o'qitish. Komponentlarni aniqlashda har qanday o'qituvchi o'z kasbiy faoliyatida oldida turgan vazifalarni o'z vaqtida topa olmasligi va muvaffaqiyatli hal qila olmasligi, buning uchun zarur bo'lgan bilimlarga ega bo'lmasligi juda muhimdir. Shunday qilib, kasbiy bilimlar 3 guruhga bo'linadi: nazariy, uslubiy va amaliy. «Jismoniy tarbiya o'qituvchisi ega bo'lishi kerak bo'lgan kasbning mazmun-mohiyati bo'lgan kasbiy bilimlar ro'yxati davlat ta'lim standarti bilan belgilanadi. Kasbiy va pedagogik bilimlarning xususiyatlari orasida murakkablik, o'rganilayotgan fanlarni sintez qilish qobiliyati va shaxsiy rang berish qayd etilgani.

Foydalangan adabiyotlar.

1. Axmedova X.O. Elektron o'quv qo'llanma va darsliklarning an'anaviy darslikdan farqi xususida // Fan-sportga. Ilmiy-nazariy jurnal. -2014.
2. Eryigitov D.X Organization of distance learning in primary school // Management and Social Sciences Impact Factor: 7.624 International Journal of Advanced Research in ISSN: 2278-6236 121-124. Vol. 10 | No. 11 | Nov 2021 www.garph.co.uk
3. Eryigitov D.X. Bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarini tayyorlashda axborot-kommunikatsiya texnologiyalaridan foydalanish zaruriyati. NamDU // Ilmiy axborotnomasi 11-son 2023 yil -B 53
4. Olimov A.I., Umarov J.X. Jismoniy tarbiya va sport ta'limi tizimida zamonaviy axborot texnologiyalari // Fan sportga. Ilmiy-nazariy jurnal. Toshkent. 2009. 2-son. 6-10 b.
5. Xidirov Sh.M., Shomirzayev B. Oliy ta'lim sifatini oshirishda ilg'or pedagogik va axborot texnologiyalarini joriy etishning o'rni // Oliy ta'lim tizimi kadrlarining ehtiyojiga asoslangan malaka oshirish va qayta tayyorlash tizimi istiqbollari. Respublika ilmiy-amaliy konferensiya materiallari. –T., -2005. –B. 124-125.
6. Xudayberdiyeva N.A. Jismoniy tarbiya va sport sohasida pedagog kadrlar tizimini yaratish // Fan-sportga. Ilmiy-nazariy jurnal. -2019. -№ 2. 18-21 b.

SPORTCHILARNI RUHIY JIHATDAN TAYYORLASH VA PSIXOLOGIK BARQARORLIKNI OSHIRISH STRATEGIYALARI

*Jabborov Azamjon
Farg‘ona davlat universiteti
Jismoniy madaniyat fakulteti
2-kurs talabasi*

Annotatsiya. Ushbu maqolada sportchilarni ruhiy jihatdan tayyorlashning muhim jihatlari hamda psixologik barqarorlikni oshirish metodlari ko‘rib chiqiladi. Xususan, kognitiv strategiyalar, motivatsiya va maqsadga yo‘naltirish ustida ishlash, shuningdek, musobaqa sharoitlarida stress va xavotirni kamaytirishga qaratilgan usullar tahlil qilinadi. Tadqiqot natijalari kompleks yondashuv orqali sport natijalarini yaxshilash va sportchilarning hissiy charchash xavfini kamaytirish mumkinligini ko‘rsatadi.

Kalit so‘zlar: ruhiy tayyorgarlik, psixologik barqarorlik, motivatsiya, stressni boshqarish, kognitiv strategiyalar

KIRISH. Zamonaviy sport turlarida yuksak natijalarga erishish nafaqat jismoniy, balki ruhiy tayyorgarlik darajasiga ham bevosita bog‘liqdir. Musobaqalardagi kuchli raqobat, katta mas‘uliyat va sportchining o‘z oldiga qo‘ygan maqsadlari stress darajasini oshirishi mumkin. Shu bois, sportchilarni psixologik jihatdan tayyorlash va ularda psixologik barqarorlikni shakllantirish zamonaviy sport ilm-fanining dolzarb masalalaridan biri hisoblanadi.

Mazkur maqolaning maqsadi – sportchilarda psixologik barqarorlikni ta‘minlashga xizmat qiluvchi strategiya va usullarni tahlil qilish hamda kompleks yondashuvning samaradorligini ilmiy nuqtai nazardan asoslashdir.

Adabiyotlar tahlili

- **Motivatsiya va maqsadga yo‘naltirish.** Muxamedov (2021) o‘z tadqiqotida sport psixologiyasida motivatsiyaning rolini alohida ta‘kidlaydi. Muallif sportchilarning ichki (shaxsiy) va tashqi (mukofot, e‘tibor) motivatsiyasini uyg‘unlashtirish orqali sport natijalarining barqarorligini ta‘minlash mumkinligini qayd etgan.

- **Stress va xavotirni kamaytirish usullari** Jalilov (2020) turli sport turlari vakillarida yuqori stress sharoitida stressni boshqarish texnikalarining samaradorligini o‘rgangan. U relaksatsion mashqlar, nafas olish texnikalari va vizualizatsiya usullaridan foydalanish xavotir darajasini kamaytirishga ko‘maklashishini ta‘kidlaydi.

- **Kognitiv strategiyalar** Qosimova (2019) o‘zining sport psixologiyasi bo‘yicha monografiyasida kognitiv qayta baholash, diqqatni jamlash va ijobiy fikrlash usullarining sportchilar holatiga ijobiy ta‘sirini ko‘rsatadi. Bu strategiyalar mashg‘ulotlar va musobaqalar paytida hissiy holatni boshqarishga yordam beradi.

Metodlar

1. Kontent-tahlil

Sport psixologiyasi bo'yicha ilmiy manbalar, maqolalar va monografiyalar o'rganildi. Sportchilarni psixologik tayyorlash bo'yicha amaliy qo'llanmalardagi ma'lumotlar tahlil qilindi.

2. **Anketalar va suhbatlar** Turli sport turlari bo'yicha 30 nafar sportchi (o'rta va yuqori malakaga ega) o'rtasida so'rovnoma o'tkazilib, ularning psixologik muammolar, stress darajasi va foydalanadigan strategiyalari haqida ma'lumot to'plandi.

3. **Tajriba (eksperimental) usul** Tadqiqot uchun 12 nafar sportchi (6 nafari eksperimental, 6 nafari nazorat guruh) tanlab olindi. Eksperimental guruhda sportchilarning ruhiy tayyorgarligi uchun maxsus dastur (motivatsiya, stressni boshqarish, kognitiv strategiyalar) 2 oy davomida qo'llanildi, nazorat guruhi esa an'anaviy tayyorgarlikni davom ettirdi.

4. **Statistik tahlil** Olingan natijalar Microsoft Excel dasturi yordamida qayta ishlanib, guruhlararo o'rtacha ko'rsatkichlar taqqoslanuvchi holda tahlil qilindi.

NATIJALAR

So'rovnoma natijalari. 30 nafar sportchi o'rtasida o'tkazilgan so'rovnomada:

- 70% sportchilar rasmiy musobaqalar paytida kuchli xavotir his qilishlarini;
- 60% sportchilar stress va ichki motivatsiya bilan bog'liq qiyinchiliklarga duch kelishlarini;
- 40% sportchilar professional psixolog yoki psixologik yordam dasturlaridan foydalanmaganliklarini bildirdilar.

Bu esa sportchilar orasida psixologik tayyorgarlikka ehtiyoj yuqoriligini ko'rsatadi.

Eksperimental dasturning samaradorligi. 2 oy davom etgan eksperiment yakunida eksperimental va nazorat guruhidagi sportchilarning psixologik barqarorligi, stressga chidamliligi va musobaqalardagi natijalari baholandi.

Ko'rsatkichlar	Nazorat guruhi	Eksperimental guruhi	Farq
Stress darajasi (o'rtacha ball)	7,2	5,1	-2,1
Xavotir darajasi (o'rtacha ball)	6,8	4,9	-1,9
Muvaffaqiyatli baholangan chiqishlar (%)*	55%	75%	+20%

Eslatma: "Muvaffaqiyatli baholangan chiqishlar" – murabbiylar va hakamlar tomonidan sportchilarning jismoniy tayyorgarlikdan tashqari, ruhiy barqarorlik va texnik-taktik ijroga tayyorgarligi bo'yicha berilgan integral baho.

Natijalar eksperimental guruhda stress darajasi (-2,1 ball) va xavotir darajasi (-1,9 ball) sezilarli kamayganini, shuningdek, musobaqa chiqishlari 20%

yaxshilanganini ko'rsatadi. Bu maxsus psixologik dasturning sportchilar ruhiy holatiga ijobiy ta'sir ko'rsatganini isbotlaydi.

MUHOKAMA

Tahlil qilingan natijalar sportchilarda psixologik tayyorgarlikning muhimligini yana bir bor tasdiqlaydi. Komplex yondashuv – bu motivatsiya, stressni boshqarish va kognitiv strategiyalarni uyg'unlashtirgan dastur sportchilarda xavotirni kamaytirish, hissiy barqarorlikni kuchaytirish hamda yakunda musobaqa natijalarini yaxshilashga xizmat qiladi.

Ushbu xulosalar avvalgi ilmiy manbalarda qayd etilgan mulohazalar bilan hamohangdir (Muxamedov, 2021; Jalilov, 2020; Qosimova, 2019). Biroq, dastur davomiyligi, sport turining xususiyatlari va individual farqlar natijaga ta'sir qilishi mumkin. Shuningdek, psixologik dasturlarni doimiy ravishda yangilab borish va murabbiylar hamda sport psixologlari o'rtasidagi uzviy hamkorlikni kuchaytirish lozim.

XULOSA

1. **Sportchilarda ruhiy tayyorgarlikning o'rni.** Ma'lum bo'ldiki, psixologik barqarorlik, stress va xavotirni boshqarish qobiliyati sportchining umumiy natijalariga to'g'ridan-to'g'ri ta'sir ko'rsatadi.

2. **Kompleks yondashuv samaradorligi.** Motivatsiya, kognitiv strategiyalar, stress va xavotirni kamaytirish texnikalarini birlashtirgan dastur sportchilarning musobaqalardagi chiqishlarini yaxshilashga, ruhiy sog'lomlikni ta'minlashga xizmat qiladi.

Tavsiyalar

- Murabbiylar va sport psixologlari o'rtasidagi hamkorlikni kuchaytirish.
- Dasturlarni sport turining o'ziga xosligiga va sportchining individual xususiyatlariga mos ravishda moslashtirish.
- Psixologik tayyorgarlik jarayonini erta bosqichlardan boshlab yo'lga qo'yish, yillik rejaning ajralmas qismiga aylantirish.
- Olingan natijalarni doimiy monitoring qilgan holda, dasturlarni takomillashtirish va individual yondashuvni kuchaytirish.

Mazkur tadqiqot sport psixologiyasi sohasiga hissa qo'shish bilan birga, kelgusida sportchilarning ruhiy tayyorgarlik tizimini takomillashtirish bo'yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqishda manba bo'lib xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Muxamedov, M. (2021). Sport psixologiyasida motivatsiyaning o'rni. Toshkent: Fan va ta'lim.
2. Jalilov, Sh. (2020). Professional sportchilarda stress boshqarish texnikalarining samaradorligi. Buxoro: Pedagogika universiteti nashriyoti.
3. Qosimova, Z. (2019). Sport psixologiyasi asoslari: nazariya va amaliyot. Toshkent: Ilm.

4. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining Qarori. (2020-yil 30-oktabr). Sog'lom turmush tarzini keng targ'ib qilish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida. PQ-6099-son.

SPORTCHILARNING DIETASIDA OZIQ-OVQAT MAHSULOTLARI TARKIBINING O'RNI.

Jalolov Ibrohim Mustofoqul ug'li
Guliston davlat universiteti
120100. Sirdaryo viloyati, Guliston shahar, 4-mavze
e-mail: jalolovjm83@gmail.com

Anotatsiya. Sportchilar maxsus ovqatlanish ehtiyojlari bilan ajralib turadi. Intensiv mashqlar oziq-ovqatga bo'lgan ehtiyojlarini qondirish samarali mashg'ulotlar va sport musobaqalarida muvaffaqiyat qozonishning asosiy shartidir. Shunday qilib, makronutrientlar, antioksidantlar, kaltsiy, D vitamini yoki temir kabi asosiy foydali oziq moddalarni etarli miqdorda etkazib berish muhimdir. Ushbu oziq moddalarga bo'lgan ehtiyojning ortishi bozorda ushbu ehtiyojlarni to'liq qoplaydigan oziq-ovqat mahsulotlarini izlashni talab qiladi. Bunday mahsulotlar organik oziq-ovqatlarni o'z ichiga olishi mumkin. Tadqiqotlarga ko'ra, ular noyob xususiyatlarga ega va antioksidantlar kabi tanlangan ozuqaviy moddalarga boyroqdir. Tahlil shuni ko'rsatdiki, organik oziq-ovqatlar antioksidant biologik faol birikmalarning yuqori miqdori, $n-3$ yog' kislotalarining yuqori miqdori, yaxshiroq $n: 3/n: 6$ nisbati va aminokislotalarning optimal tarkibi bilan ajralib turadi, bu esa sportchilar uchun mos dietani yaratishga olib kelishi mumkin. Xulosa qilib aytganda, organik oziq-ovqat professional va havaskor sportchilarning maxsus ozuqaviy ehtiyojlarini qondirish uchun qiziqarli alternativ bo'lib ko'rinadi.

Kalit so'zlar: sport dietasi; antioksidantlar; sport taomlari; kaltsiy; D vitamini; temir; oqsillar

Kirish Sportchilar o'ziga xos ovqatlanish ehtiyojlari bilan ajralib turadi. Jismoniy mashqlar mikroelementlar talab qilinadigan ko'plab metabolik yo'llarni kuchaytiradi va mashg'ulotlar kaltsiy, D vitamini, temir va ba'zi antioksidantlar kabi ma'lum mikroelementlarga bo'lgan ehtiyojni oshiradigan mushaklarda biokimyoviy moslashuvga olib kelishi mumkin [1]. Shuningdek, makronutrientlarga bo'lgan talablar umumiy aholi soniga nisbatan o'zgartiriladi va jismoniy mashqlar xususiyatlariga moslashtiriladi [2]. Sportchilar populyatsiyasida o'tkazilgan ovqatlanish bo'yicha ko'plab tadqiqotlar tanlangan ozuqa moddalarining etarli darajada iste'mol qilinmasligini ko'rsatdi, bu jismoniy faoliyatning pasayishida aks etishi mumkin. Shu sababli, ozuqa moddalariga boy mahsulotlarni iste'mol qilishni ko'paytirishga asosli ehtiyoj bor, bu esa sportchilarning ortib borayotgan ehtiyojlarini qondirish uchun ozuqa

moddalarining qimmatli manbasini ta'minlaydi.

Organik oziq-ovqatlar qishloq xo'jaligi ekinlari va organik dehqonchilik va qayta ishlash natijasida olingan qayta ishlangan mahsulotlar bo'lib, ular ishlab chiqarish usuli ushbu maqsad uchun tayinlangan sertifikatlashtirish organlari tomonidan amaldagi qonunlarga muvofiqligi tekshirilgandan so'ng sertifikatlanadi va tegishli etiketka bilan belgilanadi. Organik dehqonchilik o'simlik muhiti va chorva mollarining farovonligini saqlab qolgan holda yuqori sifatli oziq-ovqat mahsulotlari bilan ta'minlashga qaratilgan [3]. Organik dehqonchilikning asosiy maqsadi, lekin ayni paytda muammosi qishloq xo'jaligi ishlab chiqarishi xarajatlarini muvozanatlash hamda ekinlar va chorvachilikning eng yuqori sifatini ta'minlashdir [4].

Sertifikatlangan organik oziq-ovqat sintetik pestitsid qoldiqlari va antibiotiklarning deyarli to'liq yo'qligi va organik oziq-ovqat mahsulotlarini ishlab chiqarishda taqiqlangan sintetik oziq-ovqat qo'shimchalari rang beruvchilar, konservantlar, lazzat kuchaytirgichlar va boshqalarning to'liq yo'qligi bilan tavsiflanadi. Genetik jihatdan o'zgartirilgan organizmlar (GMO) yoki ularning hosilalari har qanday shaklda ham qo'llanilmaydi [5]. Mahsulotlarni qayta ishlash va saqlashning an'anaviy usullariga afzallik beriladi, ular minimal shovqinga asoslangan bo'lib, organik mahsulotlarning yuqori sifatli qiymatlarini saqlab qolishga imkon beradi [6]. Organik mahsulotlar, ularning an'anaviy analoglari bilan solishtirganda, ko'proq ma'lum biologik faol komponentlar, tanlangan yog 'kislotalari yoki tanlangan vitaminlar va minerallar [7]. Organik mahsulotlarni iste'mol qilishning sog'liq uchun foydalari va sog'liq uchun ijobiy ta'siri bu turdagi oziq-ovqatlarni tanlash uchun eng ko'p keltiriladigan motivatorlardir.

Sportchilarning oziq-ovqatga bo'lgan alohida ehtiyojlari bor va hali ham etarli darajada qimmatli mahsulotlar bilan ta'minlash muammolari mavjud - organik mahsulotlar bu turdagi oziq-ovqatlardir. Ushbu sharhning maqsadi sportchilarning dietasida an'anaviy mahsulotlarga yaxshiroq alternativ sifatida organik mahsulotlardan foydalanish imkoniyatini chuqur tahlil qilish edi.

Tadqiqot obyekti va qo'laniladigan metodlar

Tadqiqotning obyekti sifatida sportchilarning dietasida oziq-ovqat mahsulotlari tarkibining o'rni rivojlantirish jarayoni. Tadqiqotning usullari. Tadqiqotda pedagogik kuzatuv, so'rov, suhbat, anketa, test, intervyu, usullaridan foydalanildi.

Olinadigan natijalar va ularning taxlili

Temir. Temir sportchilar uchun asosiy mikroelementlardan biri bo'lib qolmoqda - u kislorodni tashish va energiya ishlab chiqarish uchun javobgardir, shuningdek, uning hujayradan foydalanish chidamlilik ko'rsatkichlari uchun juda muhimdir. Sportchilar temir tanqisligini rivojlanish xavfi ostida. Buning sababi shundaki, ular tez-tez temir yo'qotadi, masalan, oshqozon-ichakdan qon ketish, jismoniy mashqlar natijasida kelib chiqqan gematuriya yoki trening paytida ter bilan temir yo'qolishi. Bu pozitsiya, ayniqsa, yosh sportchilarga

tegishli bo'lib ko'rinadi, chunki tadqiqotlar, temirni iste'mol qilish tavsiya etilgan qiymatlarga muvofiq bo'lishiga qaramay, yosh sportchilar orasida temir darajasi past bo'lgan shaxslarning yuqori foizini ko'rsatdi. [8]

Shuni ta'kidlash kerakki, tadqiqotlarda olingan ko'pincha qarama-qarshi natijalarga qaramay, bizning ma'lumotlarimizga ko'ra, organik mahsulotlarda temir miqdori yuqori yoki an'anaviy va organik ishlab chiqarilgan oziq-ovqatlar o'rtasida statistik jihatdan sezilarli farq yo'q. Shunday qilib, organik oziq-ovqatlarni iste'mol qilish temirning yuqori miqdori bilan bog'liq bo'lishi mumkin deb taxmin qilish mumkin. Shu bilan birga, temirning ozuqaviy holati, ayniqsa, avval aytib o'tilganidek, ayniqsa zaif bo'lgan ayol sportchilarda mumkin bo'lgan kamchiliklar uchun kuzatilishi kerak. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, sportchilar ko'pincha temirni tavsiya etilgan qiymatlar bilan taqqoslanadigan miqdorda iste'mol qiladilar, natijalar qabul qilingan tadqiqot metodologiyasiga va tadqiqot guruhiga qarab o'zgaradi. Shu bilan birga, shuni ta'kidlash kerakki, temirning yomon ovqatlanishi ushbu mineralning tavsiya etilgan miqdoriga yaqin bo'lgan sportchilarda ham paydo bo'lishi mumkin. [9]

Kaltsiy va D vitamini. Sportchilarning ovqatlanishi va jismoniy ishlashi uchun muhim bo'lgan boshqa komponentlar kaltsiy va D vitaminidir. Kaltsiy mushaklarning qisqarishi, asab uzatilishi, qon ivishi, oqsildan foydalanish va uyali aloqada ishtirok etadi. Salomatlikni saqlashda ushbu komponentning katta roli va ter bilan kaltsiyni yo'qotish ehtimoli borligiga qaramay, sportchilar kaltsiyga bo'lgan ehtiyojni oshirmaydilar. Biroq, ular kaltsiyga boy mahsulotlarni o'z ichiga olgan parhez bilan to'ldirishlari tavsiya etiladi. Kaltsiyni iste'mol qilish talablariga javob bermaydigan sportchilar uchun qo'shimchalar (agar kerak bo'lsa, D vitamini bilan birga) ko'rib chiqilishi kerak, ammo maqsad fosfor, oqsil, magniy va A va K vitaminlarini qo'shimcha ravishda etarli miqdorda iste'mol qilish bilan muvozanatli ovqatlanish bilan kaltsiyga bo'lgan ehtiyojni qondirish bo'lishi kerak. D vitamini, o'z navbatida, kaltsiy va fosforning so'rilishini tartibga soladi va suyak sog'lig'ini saqlashda asosiy rol o'ynaydi, shuningdek, hujayra o'sishi, immunitet funksiyasi yoki oqsil sintezi jarayoni uchun mas'ul bo'lgan gen modulyatori hisoblanadi. Bir qator tadqiqotlar organik mahsulotlarning D vitamini va kaltsiy tarkibini taqqosladilar. An'anaviy va organik sutning D vitamini tarkibini tahlil qilish an'anaviy bilan solishtirganda organik sutda D vitamini miqdorini sezilarli darajada yuqori ekanligini ko'rsatdi.

Sportchilar ko'pincha kaltsiyni etarli darajada iste'mol qiladilar va tavsiya etilgan qiymatlarga nisbatan deyarli har doim etarli miqdorda D vitamini iste'mol qiladilar. Shunday qilib, kaltsiy va D vitaminiga boy mahsulotlarni iste'mol qilish sportchilarning salomatligi va ishlashi nuqtai nazaridan muhimdir. [10]

Protein va aminokislotalar. Sportdagi protein uzoq vaqtdan beri ko'plab tadqiqotchilar va sport amaliyotchilari uchun qiziqish uyg'otdi. Optimal oqsil ta'minoti, aminokislotalarning tarkibi va mashg'ulotlarga qarab uni qo'llash vaqti

hali ham sport tibbiyoti ilmiy jamiyatlarining ko'plab tadqiqotlari va tavsiyalari mavzusidir. Mashqdan keyin tiklanish, mushaklarning oqsil sintezi, mushaklarning o'sishini rag'batlantirish yoki tana tarkibini optimallashtirish kabi sport ovqatlanishi nuqtai nazaridan ko'plab muhim omillar uchun etarli protein ta'minoti juda muhimdir.

Iste'mol qilinadigan protein miqdori sportchilar uchun eng yaxshi mashg'ulot natijalariga erishishda muhim ahamiyatga ega. Tan olish kerakki, oqsilga bo'lgan talablar individual masala bo'lib, u tana massasi va tarkibi, shug'ullanayotgan sport turi, mashg'ulot sikli, mashg'ulotlarning intensivligi yoki hatto mashq turi kabi bir qator omillarga bog'liq. Bu umuman sportchilar uchun ma'lum miqdorda protein tavsiya etishni imkonsiz qiladi va tavsiyalar odatda sportchi amal qilishi kerak bo'lgan diapazonlar shaklida beriladi. Ammo shuni ta'kidlash joizki, sportchilarning ozuqaviy ehtiyojlari o'rtacha jismoniy faollikka ega bo'lgan odamlarga qaraganda yuqori protein talabini ko'rsatadi, bu asosan mashqlar paytida aminokislotalarning oksidlanishining kuchayishi bilan bog'liq.

Ammo shuni esda tutish kerakki, aminokislotalar tarkibi umumiy protein miqdori emas, balki oqsil tufayli mahsulotlarni tanlashda asosiy rol o'ynaydi. Sportchilarning yuqori energiya sarfini qoplash zarurati iste'mol qilinadigan oziq-ovqat miqdorini ko'paytirishni talab qiladi va bu ko'proq protein zaxirasini hosil qiladi. Natijada, oqsilga bo'lgan ehtiyoj odatda to'g'ri muvozanatlangan ratsionni iste'mol qilish bilan qoplanadi va ko'pincha tavsiya etilgan miqdordan oshib ketadi, ammo sportchilarning protein miqdorini etarli darajada iste'mol qilmaganligi adabiyotlarda ham kuzatilgan.

Yog' kislotalari. Sportchilarning ozuqaviy ehtiyojlarini qondirishda oqsil va uglevodlardan tashqari yog'lar ham muhim rol o'ynaydi. Ular nafaqat energiya komponenti, balki muhim yog' kislotalari va yog'da eriydigan vitaminlar manbai hamdir. Sportchilar tomonidan yog'larni iste'mol qilish sog'liqni saqlash qoidalariga muvofiq bo'lishi kerak va mashg'ulot darajasi va tana tuzilishi maqsadlaridan kelib chiqqan holda individuallashtirilishi kerak, shu bilan birga sportchining ratsionida ushbu ozuqa moddasi iste'mol qilinadigan energiyaaning 20% dan kam bo'lmasligi kerak, chunki bunday cheklash turli xil ozuqa moddalarini, masalan, yog'da eriydigan vitaminlar va yog'da eriydigan kislotalarni iste'mol qilishni kamaytirishi mumkin.

Oziq-ovqat tarkibidagi pestitsidlar va sportchilarning dietasi. Pestitsidlar bilan zaharlanishning nafas olish yo'llaridagi ta'siri va oziq-ovqat iste'molidan jismoniy mashqlar moslashuvi va sport ko'rsatkichlari haqida ma'lumotlar juda cheklangan. Biroq, bu mavzu bo'yicha bir nechta tadqiqotlar mavjud. Ma'lumotlar tahlili ifloslangan hududdagi yosh erkaklarda jismoniy tayyorgarlik testining barcha parametrlari uchun nisbatan ifloslanmagan hududga nisbatan ancha past qiymatlarni ko'rsatdi. Keltirilgan tadqiqotlar, garchi soni nisbatan kam bo'lsa-da, pestitsid ta'sirining jismoniy tayyorgarlikka va shu tariqa sportda yaxshi ishlash qobiliyatiga salbiy ta'sirini aniq ko'rsatib

beradi.

Pestitsidlar inson salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi, tanlangan tizimlar va organlarning funktsiyasini cheklaydi va ortiqcha to'planish va tegishli davolash yo'qligida o'limga olib keladi. Pestitsidlarning surunkali ta'siri va ularning organizmda to'planishi tanadagi bir qator disfunktsiyalarga olib kelishi mumkin, bu esa xotira va diqqatni jamlashning buzilishi, chalkashlik, depressiv holatlar, asabiylashish yoki reaksiya vaqtini oshiradi. Tadqiqotlarga ko'ra, pestitsidlarning dietali ta'siri, boshqa narsalar qatori, endokrin tizimni buzishi va yallig'lanish, oksidlovchi stress va lipid metabolizmiga ta'sir qilishi mumkin. Oziq-ovqat manbalaridan pestitsidlar bilan zaharlanish xavfi juda kam bo'lsa-da, sportchilar ayniqsa jismoniy ko'rsatkichlarga aylanishi mumkin bo'lgan oksidlovchi stressning kuchayishi kabi salbiy ta'sirlarni ta'kidlash kerak.

Yuqorida ta'riflangan tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, pestitsidlarning yutilgan ta'siri jismoniy ko'rsatkichlarga va jismoniy mashqlar qobiliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Boshqa tomondan, organik mahsulotlarni iste'mol qilish oziq-ovqat iste'molidan pestitsidlarga ta'sir qilishni sezilarli darajada kamaytiradi. Biroq, bu ifloslantiruvchi moddalarning izlari an'anaviy ekinlarning yaqinligi tufayli topilishi mumkin. Shunga qaramay, shuni ta'kidlash kerakki, organik oziq-ovqat, avvalgi xatboshida ta'kidlanganidek, pestitsidlarning sezilarli darajada past darajasini o'z ichiga oladi. Bularning barchasi sportchilarning ahvolini yaxshilashga ijobiy hissa qo'shishi mumkin. Pestitsidlarning inson salomatligiga salbiy ta'siri, shuningdek, ularning jismoniy faolligiga ta'siri haqidagi ko'plab ma'lumotlarga asoslanib, sportchilarning ratsionida ularni iste'mol qilishni cheklash, shunga qaramay, kerakli ko'rinadi.

Xulosa

Sportchilarning dietasida ozuqaviy mahsulotlar tarkibi muhim ahamiyatga ega bo'lib, ularning jismoniy holati, chidamliligi va sport natijalariga bevosita ta'sir ko'rsatadi. To'g'ri tanlangan parhez sportchilarning mushak massasini saqlash, energiya zaxirasini to'ldirish hamda tiklanish jarayonlarini tezlashtirishga yordam beradi. Uglevodlar sportchilarning asosiy energiya manbai bo'lib, ularning intensiv mashg'ulotlar paytida chidamliligini oshiradi. Proteinlar esa mushak to'qimalarining tiklanishi va o'sishi uchun zarurdir. Yog'lar muhim energiya manbai bo'lib, ayniqsa uzoq davom etadigan mashg'ulotlarda muhim rol o'ynaydi. Shuningdek, vitaminlar va minerallar immun tizimini mustahkamlash, suyak va bo'g'imlarning sog'lom bo'lishini ta'minlash uchun zarurdir.

To'g'ri balanslangan ovqatlanish rejimi sportchining yuklamalarga moslashuvchanligini oshirib, mashg'ulot va musobaqalar natijalarini yaxshilaydi. Shu bois, sport dietologiyasi prinsiplari asosida individual ratsion ishlab chiqish sportchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligini oshirish va sportda yuqori natijalarga erishish uchun muhim omillardan biri hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

- 1.Academy of Nutrition and Dietetics; American College of Sports Medicine; Dietitians of Canada. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics, Dietitians of Canada, and the American College of Sports Medicine: Nutrition and Athletic Performance. J. Acad. Nutr. Diet. 2016, 116, 501–528. [Google Scholar] [CrossRef] [PubMed]
- 2.Economos, C.D.; Bortz, S.S.; Nelson, M.E. Nutritional Practices of Elite Athletes: Practical Recommendations. Sports Med. 1993, 16, 381–399. [Google Scholar] [CrossRef] [PubMed]
- 3.Tipton, K.D.; Wolfe, R.R. Protein and Amino Acids for Athletes. J. Sports Sci. 2004, 22, 65–79. [Google Scholar] [CrossRef] [PubMed]
- 4.Burke, L.M.; Kiens, B.; Ivy, J.L. Carbohydrates and Fat for Training and Recovery. J. Sports Sci. 2004, 22, 15–30. [Google Scholar] [CrossRef] [PubMed]
- 5.The European Parliament and the Council. Regulation (EU) 2018/848 of the European Parliament and of the Council of 30 May 2018 on Organic Production and Labelling of Organic Products and Repealing Council Regulation (EC) No 834/2007. 2018. Available online: <https://eur-lex.europa.eu/eli/reg/2018/848/oj> (accessed on 4 May 2024).
- 6.Reganold, J.P.; Wachter, J.M. Organic Agriculture in the Twenty-First Century. Nat. Plants 2016, 2, 15221. [Google Scholar] [CrossRef] [PubMed]
- 7.Sacchi, G.; Romanello, L.; Canavari, M. The Future of Organic Certification: Potential Impacts of the Inclusion of Participatory Guarantee Systems in the European Organic Regulation. Agric. Food Econ. 2024, 12, 2. [Google Scholar] [CrossRef]

BASKETBOL BO`YICHA O`SMIRLAR TERMA JAMOALARINING MUSOBAQA FAOLIYATI TAHLILI

Javlonova Gulmira Baxtiyor qizi
Guliston davlat universiteti
Sport faoliyati fakulteti
81-23 guruh talabasi
gulmirajavlonova@gmail.com

Annotatsiya. Ushbu maqolada, yosh basketbolchilar bilan olib boriladigan mashg`ulotlarda murabbiy nafaqat sportchining morfofunktsional xususiyatlariga, balki ularning temperamenti turiga va shaxsning psixologik xususiyatlariga ham e'tibor qaratishi lozimligi hamda basketbolchining o'yin jarayonida o'z vazifasini to'g'ri tanlashi muhim omil ekanligi haqida bahs yuritiladi.

Kalit soʻzlar: morfofunktsional tayorgarlik, temperament, raqobat, texnika, taktika, tezkor-kuch mashqlari.

Mavzuning dolzarbligi. Yurtimizda ijtimoiy-iqtisodiy va madaniy taraqqiyot istiqbolini belgilash, jahon hamjamiyati mamlakatlari safidan munosib oʻrin egallashga intilish yoʻlidagi keng koʻlamli islohotlarni amalga oshirish oʻz samarasini bermoqda [1].

Oʻzbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 3 iyundagi “Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari toʻgʻrisida”gi qaroriga muvofiq ommaviy sport turlarini rivojlantirish bugungi kunning dolzarb vazifalaridan hisoblanadi. Bu borada sportning Basketbol turi ham oʻz oʻrniga egadir.

Basketboldagi jismoniy faollikning murakkab tabiatiga qaramay, butun dunyoda eng mashhur oʻyinlardan biri hisoblanadi. Qoidaga koʻra, morfofunktsional koʻrsatkichlari boʻyicha maʼlum bir "standart" ga mos keladigan sportchilargina basketbolda muvaffaqiyat qozona olishlari mumkin. Bular umumiy tana oʻlchamlari katta boʻlgan, tezlik va harakatlarni yuqori darajada muvofiqlashtirish hamda texnik va taktik mahoratga ega boʻlgan oʻyinchilardir. Oʻyinining jamoaviy uslubi, shuningdek, jamoada ishlashga imkon beradigan muayyan xarakter xususiyatlarining mavjudligini ham nazarda tutadi [4].

Basketbolda yuqori samaradorlikni taʼminlaydigan barcha xususiyatlar toʻplami professional basketbol jamoalariga tanlashda jiddiy toʻsiqlar yaratadi va koʻplab yoshlarning ushbu sport turi bilan professional tarzda shugʻullanishiga imkon bermaydi. Shu bilan birga, basketbol koʻpchilik uchun sevimli sport oʻyini boʻlib qolmoqda, u yoshlarning yoshlik davrida muhim oʻrin tutadi. Shu munosabat bilan oʻquvchi yoshlar basketbolidagi oʻyin faoliyatini oʻrganishga bagʻishlangan qiziqishlari paydo boʻla boshladi [2].

Darhaqiqat, oʻquvchi yoshlar basketbolining hozirgi rivojlanish darajasi ancha yuqori boʻlib, diqqatni tortadi va basketbol bilan shugʻullanadigan talabalarni tayyorlash samaradorligini oshirish uchun oʻqitish vositalari va usullarini izlashni talab qiladi.

Tadqiqotning maqsadi: ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish asosida basketbol boʻyicha oʻquvchi yoshlar jamoalarining oʻyin faoliyati samaradorligiga taʼsir etuvchi omillarni aniqlashdan iborat.

Tadqiqot davomida olingan natijalar tahlili. Jerri V. Krause, Kreyg Nelson tomonidan olib borilgan ilmiy tadqiqot ishlarida sport unvonlari va unvonlariga ega boʻlmagan yoshlarni oʻz ichiga olgan ikkita milliy basketbol oʻquvchlar jamoasining oʻyin faoliyati samaradorligini tahlil qilishganlar. Basketbol boʻyicha shahar chempionatida har ikki jamoa ishtirok etdi, shundan soʻng oʻyinlarning videoyozuvlari va oʻyin hisobotlari tahlil qilindi. Basketbol boʻyicha shahar chempionatida 1-sonli jamoa yanada muvaffaqiyatli ishtirok etib, 4-oʻrinni egallagan boʻlsa, 2-sonli jamoa atigi 7-oʻrinni egalladi [5].

Raqobat harakatlarining samaradorligiga taʼsir koʻrsatgan omillarni aniqlash uchun mualliflar ikkala jamoaning ishlash koʻrsatkichlarini

taqqosladilar. Bunda bir qator parametrlar bo'yicha sezilarli farqlar aniqlanganligini ko'rishimiz mumkin. 1-sonli jamoada quyidagi o'yin ko'rsatkichlari yuqoriroq bo'ldi (1-jadval):

1-jadval

Raqobat harakatlarining samaradorligiga ta'sir ko'rsatadigan omillar

№	O'yin samaradorligiga ta'sir ko'rsatuvchi omillar
1.	2 ochkolik otishlarning natijadorligi;
2.	jarima maydoni chizig'idan to'pning savatga tushirish samaradorligi;
3.	hujum uzatmalari soni;
4.	har bir o'yindagi to'p uchun kuraslar soni.

Aksariyat mutaxassislarning fikriga ko'ra, oxirgi ko'rsatkich basketbolchilarning raqobatbardosh faolligida hal qiluvchi ahamiyatga egadir.

Ushbu tadqiqot ishi amaliy ahamiyatga ega bo'lib - u mashg'ulot jarayonida texnik jihatdan takomillashtirish 2-sonli o'quvchilar basketbol jamoasining raqobatbardosh faoliyati samaradorligini oshirishga yordam berishi kerak bo'lgan bir qator ko'rsatkichlarni aniqlashga yordam berdi.

O'quvchi yoshlar basketboliga bag'ishlangan yana bir maqola muallifi nafaqat o'quvchi basketbolchilarining texnik, taktik va funktsional tayyorgarligidagi "zaif nuqtalarni" aniqlabgina qolmay, balki ularni tayyorlash jarayonida tabaqalashtirilgan yondashuvni ham taklif qildi [4].

Adabiyot ma'lumotlari va o'z kuzatishlariga asoslanib, B.M.Miradilov turli roldagi basketbolchilarning motor faoliyati tabiatidagi farqlarni aniqladi. Ushbu farqlarga ko'ra, ularga basketbolchilarning o'yin ixtisosligining xususiyatlarini hisobga olgan holda jismoniy tayyorgarlikning tajribaviy dasturi taklif qilindi. Xususan, markaz o'yinchilari uchun o'quv yuklamalari tarkibida tezkor-kuch mashqlari hajmi 10 foizga, himoyachilar uchun tezkor-kuch chidamliligi mashqlari hajmi 10 foizga, hujumchilar uchun umumiy chidamlilikni rivojlantirish mashqlari hajmini esa 15 foizga oshirishni taklif etadi [1].

Kalita M.V. tajriba va nazorat guruhlaridagi o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligi dinamikasi va o'yin faolligining miqdoriy ko'rsatkichlarini qiyosiy tahlil qilish turli o'yin rollaridagi basketbolchilarning mashg'ulot jarayonini tashkil qilishda tabaqalashgan yondashuvning afzalligini isbotlagan [4].

Gordon S.M, Ilyin A.Blarning tadqiqot ishlarida basketbolda o'yin pozitsiyalarini to'g'ri taqsimlash nafaqat sportchilarning morfofunktsional imkoniyatlariga muvofiq, balki shaxsning ijtimoiy-psixologik xususiyatlarini hisobga olgan holda ham amalga oshirilishi kerak, bu ixtisoslashtirilgan adabiyotlarga ko'ra, o'yin harakatlarining muvaffaqiyatiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi deb ta'kidlaydilar [2].

Turli xil o'yin ixtisosligidagi basketbolchilar temperament turi va psixologik xususiyatlari bilan farqlanadi. Adabiyot ma'nalariga ko'ra, turli xil

o'yin rollarini o'ynaydigan basketbolchilarning psixologik konstitutsiyasining asosiy fazilatlari haqida tasavvurga ega bo'lish mumkin. Himoyachilar faol, o'zini tuta oladigan va xotirjam xarakterga ega bo'lishi kerak. Hujumchilar jasorat, qat'iyat va xarakatchan, tezkorkorliklari bilan ajralib turadi. Markaziy o'yinchilar uchun eng muhim fazilatlar o'ziga xos bo'lib o'yinda tezkor fikrlash va xotirjamlik muhim ahamiyat kasb etadi [5].

Shu boisdan ham basketbol o'quvchilarning o'yin faoliyati samaradorligi, ularning temperamentining ma'lum bir turiga mansubligiga qarab, yuqori natijadorlikga yo'naltirishdan iboratdir.

B.B. Belashning fikricha tadqiqot basketbolchilarning texnik va taktik harakatlarining soni va samaradorligini, ularning temperament turlariga tegishlilikini hisobga olgan holda aniqlanadi, buning asosida o'yinchilarning samarali texnik va taktik harakatlarni bajarish qobiliyati ularning shaxsiy psixologik fazilatlari xususiyatlariga bog'liq degan xulosaga kelish mumkin [3].

Yosh basketbolchilarning o'yin faoliyati to'g'risidagi ma'lumotlarni tahlil qilish ularning funktsional va texnik-taktik tayyorgarligining eng past ko'rsatkichlarini aniqlash imkonini berdi. Aniqlangan kamchiliklarni tuzatishga va yo'naltirilgan o'quv ishlari o'quvchilar basketbol jamoalarining raqobatbardosh harakatlari samaradorligini oshirishga imkon berishi kuzatildi. O'quvchi yoshlar jamoalarining raqobatbardosh faoliyati samaradorligini oshirish uchun turli vazifadagi o'yinchilarni tayyorlash jarayonini individuallashtirish tavsiya etiladi. Texnik, taktik va funktsional komponentlardan tashqari, o'yin faoliyatining psixologik komponentini ham hisobga olish kerak bo'ladi. Bundan tashqari, yosh basketbolchilarning o'yin harakatlarining samaradorligi ularning temperament turiga ham bog'liqligi adabiyot tahlili orqali aniqlandi.

Xulosa qilib aytganda, o'quvchi basketbolchilar bilan ishlashda murabbiy nafaqat sportchining morfofunktsional xususiyatlariga, balki ularning temperamenti turiga va shaxsning psixologik xususiyatlariga ham e'tibor qaratishi kerak, bu esa basketbolchining o'yin jarayonida o'z vazifasini tanlashda e'tiborga olinishi kerak bo'lgan o'ta muhim omil hisoblanar ekan.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Basketbol nazariyasi va uslubi /darslik: A.A.Pulatov, F.V.Ganiyeva, B.M.Miradilov, D.T.Xusanova, F.A.Pulatov . -T.: «Sano-standart» nashriyoti, 2017-yil.
2. Gordon, S.M., Ilyin, A.B. Psixologik tayyorgarlikni baholash. //Jismoniy madaniyat nazariyasi va amaliyoti. – 2004. – No 2. – B. 45-49.
3. Методы подготовки баскетболистов. Методический журнал. Современный баскетбол. Белаш В.В. г. Южный. Октябрь. 2005 - 56с.
4. Kalita, M.V. Basketbolchilarning o'yin faoliyati samaradorligiga ta'sir qiluvchi omillar // Fan, madaniyat, ta'lim olami. – 2009. – No 4 (16). – 127-129-

betlar.

5. Jerri V. Krause, Kreyg Nelson. Basketbol ko'nikmalari va mashqlari / V. Krause Jerry, Nelson Kreyg - Inson kinetikasi, 2019. - 258-272-betlar.

BO'SMDA YOSH KURASHCHILARNI MASHG'ULOT JARAYONIDA TEXNIK – TAKTIK HARAKATLARINI TAKOMILLASHTIRISHDA CHAQQONLIK VA TEZLIK SIFATINI OSHIRISH

*Kubayev S.R.
GulDU “Sport o'yinlari, kurash
nazariyasi va uslubi”
kafedrasi katta o'qituvchisi*

Annotatsiya: Yosh kurashchilarda texnik – taktik harakatlarini takomillashtirishga doir adabiyotlarning tahlili shuni ko'rsatadi–ki, deyarli barcha tadqiqotchilar kurashchilarning, jumladan yosh kurashchilarning texnik – taktik harakatlarini takomillashtirishda texnik-taktik sifatini muhimligini va katta ahamiyatga ega ekanligi masalalari tadqiq etilgan.

Kalit so'zlar: Pedagogik tadqiqot, Kuzatish, tavsiflash, Muvaffaqiyatning, texnik-taktik harakatlar, Sifatlar, Muskul, jismoniy mashq, so'nggi nafasgacha, sport, chidamlilik, muvofiqlashtiruvchi, xarakteristikalar.

Dolzarbli: Pedagogik tadqiqot davomida - yosh kurashchilarning sport faoliyati jarayonida texnik – taktik harakatlarini takomillashtirishda chaqqonlik, tezlik sifatining o'rnini o'rganish hamda shu asosda tayyorgarlik jarayoni uchun tavsiyalar ishlab chiqish maqsadida sportchilarning trenirovka va musobaqa faoliyati jarayonida texnik – taktik harakatlarini takomillashtirishda chaqqonlik sifatining ahamiyatini xarakterlaydigan sifatlar o'rganildi.

Tadqiqotning maqsadi va vazifalaridan kelib chiqqan holda tadqiqot boshida nazorat va tajriba guruhlarini tashkil etildi. Yosh kurashchilarning 25 nafaridan tajriba guruhi, 24 nafaridan nazorat guruhi tashkil etildi.

Tajriba guruhiga kiritilgan yosh kurashchilarning mashg'ulotlari tarkibiga texnik-taktik sifatlarini rivojlantirishga xizmat qiladigan mashqlar kiritildi. Bir yil davomida ular bu mashqlar bilan muntazam shug'ullanib keldilar.

Tajribaning boshida har ikki guruh yosh kurashchilarining texnik – taktik qobiliyatini rivojlanganlik xarakteristikalarini o'rganildi.

Tajribaning oxirida tajriba va nazorat guruhi yosh kurashchilarining texnik – taktik qobiliyatini rivojlanganlik darajasidagi o'zgarishni mos guruhlardagi yosh kurashchilarning texnik- taktik mashqlarni qo'llash natijalariga ta'siri o'rganildi.

Quyidagi 1 – jadvalda tajriba va nazorat guruhiga kiritilgan yosh kurashchilarning tadqiqot boshlanishi arafasida texnik – taktik qobiliyatini

xarakterlash uchun tanlangan test mashqlari bo'yicha ko'rsatgan natijalari keltirilgan.

1 – jadval.

Tajriba va nazorat guruhidagi yosh kurashchilarning tadqiqot boshlanishida texnik – taktik qobiliyatini xarakterlaydigan test mashqlari bo'yicha ko'rsatgan natijalari

Test mashqlari	guruh	ko'rsatkichlar		
		$\bar{X}$	σ	V, %
4 metrli arqonga oyoqlar yordamisiz ko'tarilish (s);	Nazorat	9,47	0,37	3,93
	Tajriba	9,49	0,41	4,32
Osmonga qarab yotgan holda (20 soniya ichida) gavdani bukishlari soni	Nazorat	9,7	0,71	7,31
	Tajriba	9,8	0,72	7,35
3x10 metr masofaga mokisimon yugurish (s);	Nazorat	7,34	0,38	5,18
	Tajriba	7,35	0,40	5,44
Ko'prikni ustida 10 marta buralish vaqti (s);	Nazorat	29,8	2,8	9,39
	Tajriba	29,7	2,7	9,11
Ko'prikni ustida 5 marta chapga 5 marta o'ngga yugurish (s);	Nazorat	17,95	1,13	6,46
	Tajriba	17,96	1,15	6,41
anekenni aylantirish bilan 10 marta tashlash (s).	Nazorat	30,76	2,35	7,64
	Tajriba	30,74	2,37	7,71

Jadvalda keltirilgan natijalar har ikki guruhdagi yosh kurashchilarning ham tajriba arafasidagi texnik – taktik qobiliyatini xarakterlaydigan test mashqlari bo'yicha sifat ko'rsatkichlari bir – biridan deyarli farq qilmasligini ko'rsatib turibdi.

Quyidagi 2 – jadvalda tajriba va nazorat guruhiga kiritilgan yosh kurashchilarning tadqiqot oxirida tanlangan test mashqlari bo'yicha ko'rsatgan natijalari keltirilgan.

2 – jadval tajriba va nazorat guruhidagi yosh kurashchilarning tadqiqot yakunida texnik – taktik qobiliyatini xarakterlaydigan test mashqlari bo'yicha ko'rsatgan natijalari

1 – va 2 – jadvallardagi mos natijalarni solishtirib, yosh kurashchilarning texnik – taktik qobiliyati xarakterlaydigan mashqlar bo'yicha ijobiy tomonga o'zgarish (tajriba boshidagi ko'rsatkichga nisbatan % hisobida) quyidagi diagramma bilan ifodalanadi:

Jadvaldagi natijalar quyidagilardan dalolat beradi:

1) tajriba guruhidagi kurashchilarning o'tkazilgan test mashqlari bo'yicha tadqiqot boshida o'lchangan natijalariga nisbatan tadqiqot yakunida ko'rsatgan

natijalaridagi ijobiy o'zgarishlar nazorat guruhidagi sportchilar natijalaridagi ijobiy o'zgarishlardan ancha ustunligi ko'rinib turibdi.

2) Nazorat guruhi sportchilarining tadqiqot boshidagiga nisbatan oxiridagi ko'rsatkichning eng katta o'zgarishi sportchilar o'ta qiziqish bilan bajariladigan manekenni aylantirish bilan 10 marta tashlash vaqti ekanligi aniqlandi. Lekin bu ko'rsatkich bo'yicha o'zgarish ham nazorat guruhiga nisbatan tajriba guruhida ancha farq qilib, deyarli 4,5 marta ko'p o'sgan.

3) tajriba guruhidagi kurashchilarning tadqiqot davomida test mashqlari natijalari bo'yicha eng katta ijobiy o'zgarish manekenni aylantirish bilan 10 marta tashlash vaqtida (dastlabki natijaga nisbatan 27,46 % ga o'sgan) va ko'prikn ustida 10 marta buralish vaqtida (23,23%) kuzatildi. eng kam ijobiy o'zgarish esa 3x10 metr masofaga mokisimon yugurish vaqtida (9,11 %) ekanligi aniqlandi. Ushbu o'zgarishlar (dastlabki natijaga nisbatan % miqdorida) diagrammada ifodalangan.

Tajriba va nazorat guruhidagi yosh sportchilarining o'zaro sparring bellashuvlarida tanlangan uchta usulni qo'llash bo'yicha natijalar tahlili shuni ko'rsatadiki, tadqiqot boshida va oxiridagi urinishlar bir biridan katta farq qilmagan holda nazorat guruhi sportchilariga nisbatan tajriba guruhi sportchilarining bitta bellashuvdagi o'rtacha muvaffaqiyatli urinishlari soni tadqiqot boshidagi ko'rsatkichlariga nisbatan (mos ravishda 0,31 ga nisbatan 1,35) ancha sezilarli oshgan.

Xulosalar

1. Yosh kurashchilarda texnik – taktik harakatlarini takomillashtirishga doir adabiyotlarning tahlili shuni ko'rsatadi–ki, deyarli barcha tadqiqotchilar kurashchilarning, jumladan yosh kurashchilarning texnik – taktik harakatlarini takomillashtirishda texnik-taktik sifatini muhimligini va katta ahamiyatga ega ekanligini ta'kidlaydilar.

2. Nazorat guruhi sportchilarining tadqiqot boshidagiga nisbatan oxiridagi ko'rsatkichning eng katta o'zgarishi sportchilar o'ta qiziqish bilan bajariladigan manekenni aylantirish bilan 10 marta tashlash vaqti ekanligi aniqlandi. Lekin bu ko'rsatkich bo'yicha o'zgarish ham nazorat guruhiga nisbatan tajriba guruhida ancha farq qilib, deyarli 4,5 marta ko'p o'sgan.

3. Tajriba guruhidagi kurashchilarning tadqiqot davomida test mashqlari natijalari bo'yicha eng katta ijobiy o'zgarish manekenni aylantirish bilan 10 marta tashlash vaqtida (dastlabki natijaga nisbatan 27,46 % ga o'sgan) va ko'prikn ustida 10 marta buralish vaqtida (23,23%) kuzatildi. Eng kam ijobiy o'zgarish esa 3x10 metr masofaga mokisimon yugurish vaqtida (9,11 %) ekanligi aniqlandi. Ushbu o'zgarishlar (dastlabki natijaga nisbatan % miqdorida) diagrammada ifodalangan.

Tajriba va nazorat guruhidagi yosh sportchilarining o'zaro sparring bellashuvlarida tanlangan uchta usulni qo'llash bo'yicha natijalar tahlili shuni ko'rsatadiki, tadqiqot boshida va oxiridagi urinishlar bir biridan katta farq qilmagan holda nazorat guruhi sportchilariga nisbatan tajriba guruhi

sportchilarining bitta bellashuvdagi o'rtacha muvaffaqiyatli urinishlari soni tadqiqot boshidagi ko'rsatkichlariga nisbatan (mos ravishda, 0,31 ga nisbatan 1,35) ancha sezilarli oshgan.

Foydalanilgan adabiyotlar

- 1.Sh.A.Taymuratov "Kurashchilarni tayorlash texnologiyasi", O'quv qo'llanma. T.2010.y
- 2.A.R.Taymuratov, S.F.Atajanov Sport pedagogik mahoratini oshirish (kurash) "Fan va yehnologiya" T. 2017 y.
3. Mirzaqulov Sh.A. Sh.S. Mirzanov. Z.S.Artiqov. M.M. Qirg'izboev Sport pedagogik maxoratini oshirish., O'quv uslubiy qo'llanma .T.2017
- 4.A.R.Taymuratov Sh.S. Mirzanov Kurash nazariyasi va uslubiyati., O'quv qo'llanma., T. 2017.
- 5.S.Artiqov. Sport pedagogik mahoratini oshirish. O'quv qo'llanma., T. 2018
- 6.A.R.Taymuratov Kurash nazariyasi va uslubiyati. O'quv qo'llanma., T. 2020.
- 7.S. Artiqov. Sport pedagogik mahoratini oshirish. O'quv qo'llanma., T. 2020

KURASHCHILARNING MORFOLOGIK XUSUSIYATLARINI XISOBGA OLGAN XOLDA TEXNIK-TAKTIK HARAKATLARINI TAKOMILLASHTIRISHDA DIFFERENSIAL YONDASHUV

*Kurbanov Shuxrat Nomozovich
O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya
va sport universiteti va Xalqaro
kurash instituti o'qituvchisi,
O'zbekiston., Chirchiq.sh.,*

Annotatsiya: Kurashchilarning morfologik ko'rsatkichlarini hisobga olgan holda ularning texnik-taktik harakatlari natijadorligini oshirishda qo'llaniladigan zamonaviy yondashuvlar va uslubiyatlar tashkil etilgan.

Kalit so'zlar: morfologik belgilar, somatotip, ektomezomorf, endomesomorf, dinamik, segment, ekzogen.

Dolzarbligi: O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 4-noyabrda PQ-4881-son qaroriga hamda mazkur sohaga tegishli boshqa meyoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirishda milliy kurash turlari xususan, belbog'li kurash va kurash bo'yicha yosh kurashchilarning texnik va taktik tayyorgarligini yaxshilashga bag'ishlangan bir qator metodlar taklif qilingan. Hozirgi kunda sport mashg'ulotlarini tartibga solish, mashg'ulot vositalari va usullarini mukammallashtirish muhim bo'g'im hisoblanadi. Sportchilarni boshlang'ich tayyorgarlik davrida ko'rsatkichlarini o'stirish ko'tarish, ularni samarasiz mashg'ulotlar, murabbiylarni natijasiz urinishlarini cheklash, sportchilarni sog'ligini yuqoriga ko'tarish va hisobga olib borish kerak.

Shu sababli hozirgi vaqtda morfologik, fiziologik ko'rsatkichlarning baholash va tahlilini har tomonlama maxsus va umumiy tayyorgarlik mezonlari bilan birgalikda rivojlanitirishda ilmiy izlanishlar olib borishni taqqazo etadi.

Tadqiqotning maqsadi: Kurashchilarning morfologik xususiyatlarini xisobga olgan holda texnik-taktik harakatlarini takomillashtirishda differensial yondashuvni takomillashtirish.

Tadqiqot usullari: Antropometriya – kurashchilarning total va parsial o'lchovlari asosida kurashchilarning jismoniy rivojlanish darajasini baxolash.

Tadqiqotni tashkillashtirish: Milliy kurash sport turida sportchilar bir tomonlama yuklamalarni bajarganligi tufayli, yetakchi qo'lda joylashgan muskul guruxlari xaddan tashqari taranlashgan holda bo'ladi. Kurashda bellashuv paytida, ayniqsa "ushlash" va raqibni nazorat qilishda yetakchi qo'lning muskullari uzoq vaqt davomida statik ishini bajarishi tufayli gipertonus (xaddan tashqari taranglashgan bo'lishi) xolati rivojlanadi. 11-yoshdan 32-yoshgacha bulgan erkaklarni uzoq yillar kurash bilan shug'ullanganlik natijalari hisobga olgan. Kuzatish natijasi sportchilarni jismoniy va texnik –taktik tayyorgarlik davrida morfologik jixatlari muhimligi ko'rsatilgan.

Tadqiqot natijalari va uning muhokamasi: Individual organizm ayrim jixat kursatgichi konstitutsional antro-po-morfologik belgilar biologik o'sish tezligi bilan bog'liq. Bu hamjihatlik kuchni namyoon etish, tezlik, egiluvchanlik, har-xil tashqi muxitga moslashish, xarakatni va o'zini tiklash, nerv faoliyatini tiklash, o'zini boshqarish temperament jixatdan. (1-2 va boshq).

Morfologik farq ahamiyatiga qaramasdan hozirga qadar genetik va muhit faktoriga tegishli masala yechilgani yo'q u yoki bu gavda tuzilishi morfologik va psixafiziologik inson organizmi tuzilishi. Mashg'ulotlarni tashkil etishda sport turlariga qarab musobaqa davomida og'irlik toifalarini belgilash va unga tanqidiy amal qilish kerakligi izlanish davomida maqullandi.

Sportchining jismoniy tayyorgarligini ortishi yoki uning gavgdasi tuzilishi (anatomiyasi), boshqacha aytganda jismoniy rivojlanganlikni ko'rsatuvchi ko'rsatkichlarning turlitumanligi (son suyagini kaltali yoki uzunligi, yelka suyagi o'lchamining turli xilligi vah.k.) sport turi – jismoniy mashqlar bajarish texnikasini asosini uning zvenolari yoki detallarini o'zgarishiga, alma-shishiga sabab bo'lishi mumkin.

Texnikaning asosi deganda harakat orqali qo'yilgan vazifasini bajarish uchun kerak bo'ladigan harakat faoliyati tizimining o'zak qismi tushuniladi. Qo'llangan usullar tananing qismlarini o'zaro kelishgan holda, harakat aktining ketma-ketligi tizimini buzmay, jismoniy sifatlari (kuch, tezkorlik, chaqqonlik, muskullar egaluvchanligi va bo'g'inlar harakatchanligi) ning keraklicha namoyon qilinishini taqqazo etadi

Amaliy va nazariy jixatdan maslallalarni kurganda musobaqa natijalarini, tayyorgarlik ko'rsatgichlari kerakli darajada emas va bu masala dolzarbligicha qolmoqda. Turli vazn toifadagi malakali va yosh kurashchilarni texnik-taktik tayyorgarlik tomonlarini o'rganish quyidagicha o'rganish

maqsadga muvofiqdir.

1. Ma'lum vazn toifali kurashchi uzoq yillik tayyorgarlik va musobaqalarda o'z og'irligini saqlash bo'yicha malakali murabbiylar va oliy toifali sportchilar fikrini o'rganadi.

2. Turli vazn toifali kurashchilarning texnik-taktik tayyorgarligini analiz qilish va texnik taktik tayyorgarlikni muhimligini ko'rsatish. Musobaqa davomida malakali sportchilarning sifat va son jixatdan turli xolatda va sonda texnik-taktik xarakatlarning bajarilishi, tik xolda olti gurux bo'yicha va turli og'irlik vazn toifalarida 25 usul turi bo'yicha kursatilgan.

11-12 yoshli kurashchilarni o'quv – mashq va musobaqa jarayonida o'rganiladigan usullarni bajarish ular orasida sekin kechadi.

Mutaxassislarining fikriga 9-10 yoshdan boshlab texnik-taktik tayyorgarlik borasida turli vaznli kurashchilarni tayyorlashda vazn bilan bog'liq masala bu kurashchi kurash faoliyatining oxiriga qadar o'z vaznini hisobga olishi kerak. Og'ir vaznli kurashchilar kurash texnik-taktik xarakatlarni o'zlashtirishi sekin kechadi, bu guruh kurashchilarini orqada qolib ketishiga sabab bo'ladi.

Izlanish davomida shu narsa ma'lum bo'ldiki og'ir vaznli kurashchilar boshqa vaznli kurashchilarga nisbatan jismoniy va texnik-taktik mashqlarni sekin o'zlashtiradilar.

Yuqori maxoratli kurashchilarni 100 ta musobaqali olishuvlarda xar-xil vazn toifalari bo'yicha usullarni texnik-taktik bajarishini baxolanishi.

Shartli belgilar: **Y**-yengil vaznli kurashchilar, **O'**-o'rta vaznli kurashchi, **O**-og'ir vaznli kurashchi.

Har-xil og'ir vaznda 100 musobaqada Malakali kurashchilarning texnik-taktik xarakatlarida ayrim usullarni bajarishini baholash.

Shartli belgilar: **Y** – yengil vaznli kurashchilar, **O'** - urta vanli kurashchilar, **O**-og'ir vaznli kurashchilar

Xulosa. Malakali va yosh kurashchilarning turli og'irlik toifada ularning sifat va son jixatdan gurux usullarda; tik turib kurashish tayyorgarligi. Ayrim gurux usullarini malakali va yosh kurashchilar tezda va yaxshi o'zlashtirib olishadi.

Yengil vaznlilar - qo'l bilan tortib yiqitish usullari.

O'rta vazn toifasi – oёқ билан фойдаланиб йиқитиш усуллари.

Og'ir vazn toifasi – gavda bilan tutib turish va yiqitish.

Yengil vaznlilar – vazn o'zgarishini saqlash.

O'rta vaznliklar – turli xil xarakatlarga moslashish.

Og'ir vaznliliklar – oraliqni mo'ljallashi.

2. Ko'p xollarda (80%) ma'lum vaznga ega bo'lgan (yengil, o'rta, og'ir vazn) o'zlarining sport faoliyatlari davomida o'z vaznlarini saqlab qoladilar. Bu xolatni o'rganish yoki kurashchilarga jismoniy tayyorgarlik va texnik-taktik tayyorgarlik jarayonida katta ahamiyatga ega.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг ” Кураш миллий спорт турини ривожлантириш ва унинг халқаро нуфузини янада ошириш чоратadbirlari тўғрисида” ПҚ-4881-сон қарори 2020-йил 4-ноябрь.
2. Керимов Ф.А. Теория и методика спортивной борьбы //Учебник. Т., 2001, - 245 с.
3. Mirzaqulov Sh.A. Belbog‘li kurash nazariyasi va uslublari //O‘quv qo‘llanma T.: 2014 - 216 b
4. Mirzanov Sh.S., Ishmuxamedov T.R. Metodika silovoy podgotovki yunux belbogli kurashistov //Fan - sportga , 2014, №3, стр. 3-9
5. Панасюк Т.В. , Тамбовсева Р.В. – Конституциональные особенности физической работоспособности подростков. ВИИ Международный научный конгресс «Современный олимпийский спорт и спорт для всех», Том II, Москва, 2003. – 135 с.
6. Сафарова Д.Д., З.Й.Газиева, Н.Г.Гулямов Морфогенетические маркери скоростных качеств в практике прогнозирующего отбора // Научно – теоретический журнал «Наука и спорт: современные тенденции», 2015, №3, том 8, стр. 32-38

KURASHCHILARNI MUSOBAQAGA PSIXOLOGIK TAYYORLASH JARAYONLARINI SAMARALI TASHKIL ETISH

Matmuratova I.B.

*JDPU Jismoniy madaniyat fakulteti Sport turlarini
o‘qitish metodikasi kafedrasi o‘qituvchisi*

Annotasiya. Maqolada kurashchi sportchilarining psixologik tayyorgarligining kuch, reaksiya tezligi, kuch va chidamlilikni rivojlantirish va natijada duelda g‘alaba qozonish uchun ahamiyati tahlil qilinadi.

Kalit so‘zlar: psixologik tayyorgarlik, kurashchi, o‘quv jarayoni, musobaqalar, jismoniy fazilatlar, aqliy fazilatlar

Yakkakurashlar ma‘lum qoidalarga muvofiq raqiblarning yakkama-yakka janglarini o‘z ichiga oladi. Jangning maqsadi eng yaxshi texnik natijani ko‘rsatish yoki raqibni qobiliyatsiz qilish va g‘alaba qozonishdir. Kurashchi rivojlanishining zamonaviy darajasi va sportchilarning shaxsiyatiga qo‘yiladigan talablar ularning jismoniy va aqliy kuchlarini maksimal darajada safarbar qilishni, ya'ni musobaqalarda muvaffaqiyatli ishtirok etish uchun har tomonlama psixologik tayyorgarlikni talab qiladi.

Kurashchi o‘zini himoya qilish ko‘nikmalarini o‘rgatish va eng muhim jismoniy fazilatlarini kompleks rivojlantirish uchun kuchli vositadir: kuch, tezlik, epchillik, muvofiqlashtirish, reaksiya tezligi. Psixologik nuqtai nazardan, jang san'atlari shaxsning o‘ziga bo‘lgan ishonchini qozonishiga, talabchanlik, sabr

toqat, jasorat, tashabbuskorlik, ehtiyotkorlik va nostandart fikrlashni rivojlantirishga yordam beradi. Ko'rib turganingizdek, sportchining shaxsiyatidagi jismoniy va aqliy bir-biri bilan chambarchas bog'liq va aqliy jismoniy rivojlanish va namoyon bo'lishiga hissa qo'shadi, uning shakllanishi uchun asosdir. Ushbu ikki jarayonning o'zaro bog'liqligini bunday dialektik tushunish murabbiylarni jangovar sportchilarning psixologik funktsiyalari va fazilatlarini doimiy ravishda takomillashtirishga yo'naltiradi.

Ushbu materialning tanlangan mavzusining dolzarbligi sportda doimiy ravishda mavjud bo'lgan kurashchilarning psixologik kompetentsiyalarini rivojlantirish zarurligidadir, uning yordamida sportchining eng samarali hissiy holati va yuqori samaradorligiga erishiladi. Etakchi sport psixologlari ta'kidlaganidek - D. S. Savelyev, G. D. Babushkin, G. D. Gorbunov, G. B. Gorskaya, V. N. Smolentseva va boshqalar - psixologik tayyorgarlik sportning dastlabki bosqichida boshlanishi kerak. Sportni yanada takomillashtirish sportchining ilgari yaratilgan psixologik asosida amalga oshiriladi. Psixologik tayyorgarlik dolzarbdur o'quv jarayonining barcha bosqichlarida sportchilar uchun [6, p.242].

Ko'rib chiqilayotgan muammoni o'rganishga bag'ishlangan bir qator adabiyotlarni tahlil qilish jang san'atlari sportchilarining texnik texnikasini muvaffaqiyatli o'zlashtirish uchun psixologik tayyorgarlikning asosiy vazifalarini ajratib ko'rsatishga imkon beradi:

- rag'batlantirish stressga chidamlilik va rivojlanish psixologik sifatlar kurashchi;
- o'z-o'zini mobilizatsiya qilish uchun oqilona munosabatni shakllantirish va maqsad yoqilgan natija (g'alaba);
- shakllantirish ko'nikmalar kirish ichida "optimal holati jangovar tayyorlik" [1, 20-sahifa];
- trening ko'nikmalar psixoregulyatsiya hissiy davlatlar bilan maqsadqayta tiklash ishlashida jang davomida;
- raqobat jarayoniga munosabatni to'g'irlash: uni stress omili sifatida qabul qilishdan bosh tortish va ijobiy pozitsiyani rivojlantirish.

Belgilangan vazifalar ro'yxati mashg'ulot yuklarining hajmi va intensivligining doimiy ravishda oshishi, murakkab vazifalarning murakkabligi, jangovar sportchining barcha tana tizimlariga psixologik yukning kuchayishi bilan bog'liq. U mashg'ulotlarda va musobaqalarda, kurashchi tobora ortib borayotgan qiyinchiliklarni engib o'tishi kerak bo'lganda amalga oshiriladi. Kurash jarayonida mushaklarning maksimal kuchini, charchoqni engib, kurashchi irodaviy harakatlarni namoyish etadi, buning asosida engib o'tilgan qiyinchiliklarga qarab irodaviy fazilatlar rivojlanadi. Bu, ayniqsa, hali to'liq rivojlangan axloqiy va aqliy fazilatlarga ega bo'lmagan, yakka kurashda zarur bo'lgan o'zini o'zi boshqarish usullariga ega bo'lmagan o'smirlar uchun juda muhimdir.

Ushbu muammolarni samarali hal qilish uchun sportchilarga yashirin

psixologik zaxiralarini mustaqil ravishda amalga oshirishni, ushbu zaxiralardan o'quv va raqobatbardosh faoliyatni optimallashtirish uchun foydalanishni o'rgatish muhimdir [5, V. 88]. Shu maqsadda butun tayyorgarlik jarayoni quyidagilarga bo'linadi:

1. umumiy psixologik tayyorgarlik, qaysi ta'sir qiladi axloqiy jihatdan-sportchi rivojlanishining axloqiy va ijtimoiy jihatlari (fuqarolik pozitsiyasi, motivatsiya yoqilgan rivojlanish ichida sport, o'zlashtirish normlar sport axloq qoidalari va va boshqalar);

2. psixologik tayyorgarlik uchun aniq raqobat, kurashga eng yuqori ruhiy tayyorgarlikni yaratishni nazarda tutadi ushbu musobaqaning shartlari va g'alaba qozonish uchun yuqori motivatsiya. Bu erda muhim asbobga aylanadi salbiy munosabatlarni o'zgartiradigan treninglar va stressga chidamlilik darajasini oshirish. Mashg'ulotlar quyidagi sharoitlarda o'tkaziladi, raqobatga imkon qadar yaqin bo'lganlar (jangchilar bilan sparring boshqa klublar, malaka turnirlar ichida bo'limlar).

3. ko'p yillik o'quv jarayoniga psixologik tayyorgarlik, nazarda tutuvchi yuqori darajasi xabardorlik sportchi davomiyligi, ushbu sport turida tanlangan yo'lining murakkabligi, heterojenligi. Bu erda hamkerak rivojlanish motivatsiya, istiqbolli Vizyon ularning maqsadlar, buyruqlilik, etarli munosabat uchun sport rejim va doimiy jismoniy va psixologik yuklarga. Katta ma'nosi bor aloqalar bilan murabbiy sifatida.

Turli xil jang san'atlarida sportchilarning psixologik tayyorgarligining eng yuqori natijasi improvizatsiya qobiliyatidir, bu asosan har bir alohida holatda g'alabani belgilaydi. Axir, musobaqalarda qatnashish san'ati – bu bir zumda, bilinçalti darajada va yuzaga kelgan muhitda harakat qilish,oldindan hisoblangan variantlarga bo'lgan muhabbatni chetga surib, noma'lum narsalar bilan yakkama-yakka chiqish qobiliyati .

Binobarin, o'quv faoliyatidagi psixologik tayyorgarlik (texnik, jismoniy va taktik mashg'ulotlar bilan bir qatorda) sportchiga psixologik to'siqlarni engib o'tishga,sport mahoratining sifat jihatidan yangi darajasiga chiqishga va mumkin bo'lgan chegaralarni kengaytirishga yordam beradi. Ushbu tayyorgarlik qanchalik yaxshi bo'lsa, sportchiga noma'lum narsadan qo'rqish, avvalgi tajribalarining qattiqligi va erkin harakat qila olmaslik osonroq bo'ladi

"bu erda va hozir", mashg'ulotlarda ishlab chiqilgan naqsh va sxemalardan voz kechish qo'rquvi [2, V. 114].

Sport faoliyatining barcha bosqichlarida kurashchi sportchilarini psixologik tayyorlash turli usullar va amaliyotlar bilan amalga oshiriladi. Maxsus bo'lganlar orasida quyidagilarni ajratib ko'rsatish mumkin:

- motor harakatlaridan foydalangan holda sozlash mashqlari usuli olib keladi sportchikerakli ruhiy holati;
- usul ideomotor jismoniy mashqlar, tomonidan aqliy ijro etish dvigatel harakatlar beradi imkoniyat erishishkonsentratsiyalar etakchi harakatlarga e'tibor;

- usul psixoregulyatsiya trening bilan yordam maxsus avtogen o'qitish usullariga asoslangan og'zaki formulalar, o'ziga xos xususiyatlarga moslashtirilgan u yoki bu kurash turi. Ushbu usul, bilan bittasi tomonlar, tinchlantiradi va olib tashlaydi kuchlanish, bilan boshqa – safarbar qiladi sportchi yoqilgan yengish kelgusi qiyinchiliklar va namoyon bo'lish maksimal jismoniy harakatlar,

- o'yin usul, ruxsat berish tezlashtirish o'zlashtirish ko'nikmalar aqliy o'z-o'zini tartibga solish, aks ettirish mexanizmlari, ijobiy hissiyotni yaratish kayfiyat u sportchi, oshirish qiziqish uchun mashg'ulotlar va motivatsiya uchun isho'z-o'zini takomillashtirish bo'yicha.

Ko'rib turganingizdek, kurashchi sportchilarining mashg'ulot bosqichida ham, musobaqadan oldin ham tayyorgarligini psixologik qo'llab -quvvatlash ularning turli sharoitlarda faoliyatga moslashishini ta'minlaydi . Sportchi-kurashchilarni tayyorlashni psixologik qo'llab - quvvatlash jarayonida ular asta-sekin yuqori darajadagi sport faoliyatiga o'tadilar.

Umuman olganda , jang san'atlarida sportchilarni psixologik tayyorlash ularning mashg'ulot va raqobatbardosh faoliyatining yaxlit tuzilishini shakllantirishning muhim yo'nalishlaridan biridir. Shuningdek, u murabbiylar tarkibiga sportchilarda dominant va dolzarb boshlang'ich holatlarni baholash ,raqobatbardosh faoliyat samaradorligini tahlil qilish, so'ngra sportchilarni musobaqaga tayyorlashning har xil turlarini yaxshiroq rejalashtirish imkonini beradi.

Shunday qilib, turli xil jang san'atlarida sportchilarni psixologik tayyorlashda sportchining rivojlanish bosqichlari va mashg'ulot faoliyatining o'ziga xos xususiyatlariga qarab ularning dolzarb psixologik kompetentsiyalarini rivojlantirish usullari va vositalarining xilma-xil to'plamidan foydalanish kerak . Dastlabki bosqichlarda kurashchilarni psixoregulyatsiya ko'nikmalariga o'rgatish yosh sportchilarda musobaqalarda muvaffaqiyatli ishtirok etish uchun muhim psixologik manbani shakllantirishga yordam beradi.

Adabiyotlar ro'yxati

1. Y.M.Mashripov. Yuqori darajadagi sportchilarning psixologik tayyorgarligini baholash natijalari malakalar quvvat kurashchi ichida ekstremal shartlar raqobatbardosh faoliyati/ A.A.Bobrichchev // psixologiya, tibbiyot va reabilitatsiya sohasida profilaktika va reabilitatsiya pedagogika: xalqaro ilmiy-amaliy konferensiya materiallari (Sankt - Peterburg shahri, 2002 yil 15-16 aprel G.). - Qarang: : MIRVCH, 2002 yil. - Qopqoq. 1. - S. 19-23.
2. A.Amirov. Yoshlarning psixologik tayyorgarligi jarayoniga zamonaviy qarashlar taekvondochilar uchun raqobatbardosh faoliyat// Jismoniy ta'lim va sport trening. - 2012. - № 2 (4).- 113-117-betlar.
3. Kilivnik Va.A. Psixologik tayyorgarlik sportchilar ichida Sharqiy jang

san'atlari

4. I.A.Kilivnik. - Matn: to'g'ridan-to'g'ri // yosh olim. —2018. — № 20 (206). —S.64- 66.—URL:<https://moluch.ru/archive/206/50456/> (sana murojaatlar: 06.03.2022).

5. Kuznetsov A.S. hisobga olingan holda yunon-Rim kurashchilarining psixologik tayyorgarligi musobaqadan oldingi tayyorgarlik bosqichida temperament turlari. M.: Flinta, 2015 Yil. –164 s.

YOSH FUTBOLCHILARNING KOMPLEKS TAYYORGARLIGIDA PSIXOLOGIK TAYYORGARLIKNING O'RNI

Mo'minov Feruzjon Ilxomovich

Buxoro Davlat Universiteti

Jismoniy tarbiya va sport fakulteti

Sport faoliyati kafedrasi o'qituvchisi p.f.f.d. (PhD)

e-mail: f.i.muminov@buxdu.uz

Annotatsiya: Futbol sporti, jismoniy tayyorgarlik bilan bir qatorda, futbolchilarni ruhiy jihatdan ham tayyorlashni talab qiladi. Yosh futbolchilarni rivojlantirishda, ularning psixologik holatini shakllantirish va ijobiy o'zgarishlar qilishga alohida e'tibor qaratish zarur. Jismoniy tayyorgarlik, texnik ko'nikmalar, taktika va strategiyalar, albatta, muhim, ammo psixologik tayyorgarlik futbolchining muvaffaqiyatga erishishida, xususan, yuqori bosim ostida samarali faoliyat ko'rsatishda muhim rol o'ynaydi. Ushbu maqolada yosh futbolchilarning kompleks tayyorgarligida psixologik tayyorgarlikning o'rni, uning asosiy elementlari va ta'siri, shuningdek, psixologik tayyorgarlikni rivojlantirish usullari haqida batafsil so'z yuritiladi.

Tayanch so'zlar: kognitiv, diafragmal, relaksatsiya, vizualizatsiya, emotsional, ruhiy moslashuvchanlik, nafas olish mashqlari, stress, tashqi motivatsiya, motivatsiya.

Maqolaning dolzarbligi va zaruriyati: Psixologik tayyorgarlik futbolchilarning umumiy tayyorgarlik tizimida alohida o'rin tutadi, chunki bu nafaqat ularning jismoniy qobiliyatlarini, balki ruhiy barqarorlikni ham oshirishga qaratilgan. Futbolchilarning muvaffaqiyatga erishishida, ayniqsa yuqori bosim va stressli vaziyatlarda, ularning psixologik holati va psixologik tayyorgarligi muhim omildir. Jismoniy va texnik tayyorgarlik zarur bo'lsa-da, ularning muvaffaqiyatiga psixologik jihatlar ta'sir qiladi. Bu jarayonni chuqurroq tahlil qilib, quyidagicha xulosa qilish mumkin.

Psixologik tayyorgarlikning asosiy maqsadi futbolchining ruhiy holatini boshqarish va uni o'yin jarayonida yuqori darajaga olib chiqishdan iborat. Bunga futbolchilarga o'zlarini psixologik bosim ostida qanday tutish, stressni engish va o'z salohiyatlarini maksimal darajada namoyon etish imkoniyatini

yaratish kiradi. Yosh futbolchilarni tayyorlashda ularning individual xususiyatlari va psixologik holati inobatga olinadi, chunki har bir futbolchi o'zining ruhiy holati va psixologik barqarorligiga qarab farq qiladi. Futbolchi o'zining emotsional holatini boshqarishni, raqobat muhitiga moslashishni va muvaffaqiyatsizliklarga qarshi kurashishni o'rganishi kerak.

Maqolaning maqsadi. Yosh futbolchilarning kompleks tayyorgarligida psixologik tayyorgarlik bo'yicha taklif tavsiyalar ishlab chiqish.

Yosh futbolchilarning psixologik tayyorgarligi nafaqat ularning jismoniy tayyorgarligi bilan bog'liq, balki ruhiy barqarorlik va emotsional boshqaruv qobiliyatlari bilan ham chambarchas aloqador. Har bir futbolchining psixologik tayyorgarligi individual bo'lishi mumkin, chunki har bir sportchining fe'l-atvori, ruhiy holati va o'yinga yondashuvi o'ziga xosdir. Shu sababli, murabbiylar yosh futbolchilarga mos psixologik tayyorgarlik usullaridan foydalanishlari kerak. Umuman olganda, yosh futbolchilarning psixologik tayyorgarligida quyidagi asosiy elementlar muhim ahamiyat kasb etadi.

Motivatsiya yosh futbolchilarning mashg'ulotlarga va musobaqalarga bo'lgan ishtiyoqini shakllantiruvchi muhim omildir. Sportchining muvaffaqiyat sari intilishi va o'z maqsadlariga yetishish istagi aynan motivatsiya bilan bog'liq. Futbolchilarning motivatsiyasini oshirish va ularni doimiy ravishda rivojlanishga undash uchun murabbiylar va ota-onalar tomonidan to'g'ri psixologik yondashuv qo'llanilishi kerak.

Motivatsiyaning ikki asosiy turi mavjud:

Ichki motivatsiya – bu futbolchining o'zi uchun o'ynashga bo'lgan ishtiyoqi, sportga bo'lgan muhabbati va o'zini isbotlashga bo'lgan intilishidir. Bunday futbolchilar g'alaba va shaxsiy rivojlanish uchun o'zlaridan kuch topa oladilar.

Tashqi motivatsiya – murabbiylar, ota-onalar yoki jamoadoshlar tomonidan beriladigan rag'bat, mukofot va maqtovlar orqali shakllanadi. Ba'zi yosh futbolchilar ko'proq tashqi motivatsiyaga tayanadilar, bu esa ularning o'yin jarayonida o'zlariga bo'lgan ishonchini oshirishga yordam beradi.

Motivatsiyaning oshirish usullari quyidagilar:

Maqsad qo'yish – yosh futbolchilar qisqa va uzoq muddatli maqsadlar belgilashi va ularga erishish yo'lida harakat qilishi lozim.

Muvaffaqiyatlarni tasavvur qilish (vizualizatsiya) – futbolchilar o'zlarini muvaffaqiyatga erishgan holatda tasavvur qilish orqali ishonchlarini oshirishlari mumkin.

Musobaqalar va mashg'ulotlarga qiziqish uyg'otish – mashg'ulotlarning xilma-xilligi va o'yin shaklida o'tkazilishi futbolchilarning ishtiyoqini oshiradi.

Motivatsiya yetarlicha kuchli bo'lsa, yosh futbolchilar o'z oldilariga katta maqsadlar qo'yib, ularni amalga oshirish uchun tinimsiz harakat qilishadi.

Futbolda stressni boshqarish – dinamik va yuqori bosim ostida o'ynaladigan sport turi bo'lib, unda futbolchilar stressli vaziyatlarga duch kelishadi. Yosh futbolchilar uchun stressni boshqarish juda muhim, chunki

stress tufayli ularning e'tibori pasayishi, o'yin samaradorligi kamayishi va ishonchsizlik yuzaga kelishi mumkin.

Stressni boshqarish usullari quyidagilar:

Nafas olish mashqlari – chuqur va ritmik nafas olish orqali futbolchilar o'zlarini tinchlantirishlari va stress darajasini pasaytirishlari mumkin.

Meditatsiya va diqqatni jamlash – meditatsiya yosh futbolchilarning ruhiy barqarorligini oshirib, o'yinga e'tibor qaratishlariga yordam beradi.

Musobaqa va bosim ostidagi tajriba – futbolchilar bosim ostida o'ynashga o'rganishlari uchun ularga mashg'ulotlar davomida real o'yin sharoitlariga yaqin vaziyatlar yaratilishi kerak.

Ruhiy moslashuvchanlik – murabbiylar futbolchilarga har qanday natijani qabul qilishni va muvaffaqiyatsizliklardan saboq olishni o'rgatishlari kerak. Stressni boshqarishni o'rgangan futbolchilar muhim o'yin daqiqalarida xotirjamlikni saqlab, to'g'ri qarorlar qabul qila oladilar.

O'zini anglash va o'z-o'zini nazorat qilish futbolchining shaxsiy rivojlanishida katta ahamiyatga ega. Bu fazilatlar sportchiga o'z kuchli va zaif tomonlarini anglash, ularga mos strategiyalar ishlab chiqish va jismoniy hamda ruhiy tayyorgarlikni to'g'ri yo'naltirish imkoniyatini beradi.

O'zini anglashning afzalliklari:

- Futbolchi o'zining texnik va taktik qobiliyatlarini real baholay oladi.
- O'zining kuchli va zaif tomonlarini bilib, ularga mos ravishda mashg'ulotlar olib boradi.
- O'zining ruhiy holatini tushunib, o'yinda o'zini qanday tutish kerakligini bilib oladi.

O'z-o'zini nazorat qilish usullari quyidagilardan iborat:

Emotsiyalarni boshqarish – o'yin davomida asabiylashmaslik va e'tiborni yo'qotmaslik uchun futbolchilar o'z hissiyotlarini nazorat qilishlari lozim.

Disiplinaga rioya qilish – rejalashtirilgan mashg'ulotlarga qat'iy rioya qilish va tartib-intizomga amal qilish futbolchilarni kuchli qiladi.

Salbiy fikrlardan qochish – futbolchilar o'zlariga ishonch hosil qilishlari va salbiy fikrlardan xalos bo'lishlari kerak.

O'zini anglash va nazorat qilishni o'rgangan futbolchilar har qanday sharoitda o'zlarini qo'lga ola biladilar va muvaffaqiyatga erishish yo'lida to'g'ri harakat qilishadi.

Emotsional barqarorlik.

Futbolchilar o'yin davomida turli xil emotsional holatlarga duch keladilar. Ba'zida ular stress, g'azab yoki tushkunlikka tushishi mumkin, bu esa ularning o'yiniga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Emotsional barqarorlik futbolchilarga stressli sharoitlarda o'zlarini nazorat qilish va o'yinga maksimal darajada e'tibor qaratish imkonini beradi.

Emotsional barqarorlikni oshirish usullari quyidagilardan iborat:

Tushkunlik va xafachilikni nazorat qilish – futbolchilar yutqazish yoki xato qilish kabi holatlarni qabul qilishni va ulardan saboq olishni o'rganishlari

kerak.

Tashqi bosimga bardoshli bo'lish – tomoshabinlar yoki murabbiylarning bosimi ostida o'zini yo'qotmaslik uchun psixologik tayyorgarlik zarur.

Muvaffaqiyatsizlikni motivatsiyaga aylantirish – futbolchilar muvaffaqiyatsizliklarni o'z ustida ishlash uchun rag'bat sifatida qabul qilishlari lozim.

Emotsional jihatdan barqaror futbolchilar har qanday holatda ham yuqori natijalarga erishishga qodir bo'ladilar.

Psixologik tayyorgarlik yosh futbolchilarning jismoniy va texnik tayyorgarligi kabi muhim ahamiyatga ega. Motivatsiya, stressni boshqarish, o'zini anglash va o'z-o'zini nazorat qilish hamda emotsional barqarorlik kabi elementlar futbolchilarning muvaffaqiyatli bo'lishida katta rol o'ynaydi. To'g'ri psixologik tayyorgarlik orqali yosh futbolchilar o'z maqsadlariga erishish uchun yetarli ruhiy mustahkamlikka ega bo'ladilar.

Psixologik tayyorgarlikning futbolchiga ta'siri uning o'yin faoliyatida bevosita namoyon bo'ladi. Psixologik jihatdan tayyorlangan futbolchi yuqori bosim ostida ham yuqori natijalar ko'rsatishi mumkin. Motivatsiya, stressni boshqarish, o'zini anglash va emotsional barqarorlik kabi psixologik omillar futbolchilarning natijalariga bevosita ta'sir qiladi. Shuningdek, psixologik tayyorgarlik jamoaviy o'yinlarda ham ahamiyatga ega. Jamoaning ruhiy holatini boshqarish, ularni g'alabaga undash va bir-birini qo'llab-quvvatlash sportchining umumiy natijasini yaxshilaydi.

Yosh futbolchilarning psixologik tayyorgarligini rivojlantirish metodlari quyidagilardan iborat:

Yosh futbolchilarning psixologik tayyorgarligini oshirish sportdagi muvaffaqiyat kalitlaridan biri hisoblanadi. To'g'ri psixologik tayyorgarlik nafaqat futbolchilarning stressni yengishiga, balki o'yinga bo'lgan ishonchini oshirishga, musobaqa davomida diqqatni jamlashga va optimal qarorlar qabul qilishga yordam beradi. Buning uchun quyidagi metodlar keng qo'llaniladi.

Vizualizatsiya – futbolchilarning o'zlarining harakatlarini tasavvur qilish orqali psixologik tayyorgarlikni oshirish usulidir. Bu metod o'yindan oldin futbolchilarga o'zini muvaffaqiyatli harakatlarni bajarayotgan holatda tasavvur qilish orqali ruhiy barqarorlikni mustahkamlash imkonini beradi.

Vizualizatsiyaning afzalliklari:

-O'ziga bo'lgan ishonchni oshiradi.

-Muvaffaqiyatga erishish ehtimolini ko'paytiradi.

-O'yin vaziyatlarini oldindan ko'z oldiga keltirish orqali tayyorgarlik darajasini oshiradi.

-Stress va hayajonni kamaytiradi.

Vizualizatsiya usullari:

- Dinamik vizualizatsiya – futbolchi o'yin jarayonidagi harakatlarini tasavvur qiladi (masalan, gol urayotgan yoki to'pni egallab olayotganini ko'z oldiga keltiradi).

- Statik vizualizatsiya – futbolchi o‘zini yutuqli vaziyatda yoki g‘alabadan keyin quvonayotgan holatda tasavvur qiladi.

- Hissiy vizualizatsiya – futbolchi o‘z his-tuyg‘ularini ham tasavvur qiladi (masalan, o‘yinda o‘zini xotirjam yoki hayajonli his qilishni oldindan ko‘z oldiga keltiradi).

Vizualizatsiyani muntazam mashq qilish natijasida futbolchilar o‘yin davomida yanada ishonchli harakat qila boshlaydilar va kutilmagan vaziyatlarda o‘zini yo‘qotmaydi.

Relaksatsiya va nafas olish mashqlari:

Futbol o‘yinlari doimiy harakat, jismoniy kuch va ruhiy bosim talab qiladigan jarayon hisoblanadi. Shuning uchun futbolchilarga relaksatsiya va nafas olish mashqlari o‘rgatiladi. Ushbu metodlar stressni kamaytirish, diqqatni jamlash va o‘yin oldidan yoki keyin tana va ongini bo‘shashtirish uchun ishlatiladi.

Relaksatsiya va nafas olish texnikalarining foydasi:

- Stress va asabiylikni kamaytiradi.
- Musobaqa oldidan futbolchilarni tinchlantirishga yordam beradi.
- Diqqatni jamlashga va muhim qarorlarni tez qabul qilishga yordam beradi.

- Tez charchash va haddan tashqari hayajonlanishning oldini oladi.

Asosiy usullar”

- Diafragmal nafas olish – futbolchi chuqur nafas olib, uni sekin chiqaradi.
- 4-7-8 usuli – 4 soniya davomida nafas olib, 7 soniya ushlab turish va 8 soniyada chiqazish texnikasi.

- Proqressiv mushak relaksatsiyasi – tana mushaklarini bosqichma-bosqich bo‘shashtirish texnikasi.

- Meditatsiya – jismoniy va ruhiy xotirjamlikni ta‘minlaydigan ongini boshqarish mashqlari.

Ushbu texnikalar mashg‘ulot va musobaqa oldidan futbolchilarning kayfiyatini ko‘taradi va ularning o‘yinga to‘liq tayyor bo‘lishini ta‘minlaydi.

Kognitiv psixologiya – futbolchilarning o‘yin davomida to‘g‘ri qaror qabul qilish qobiliyatini oshirishga yordam beruvchi psixologik metodlardan biridir. Yosh futbolchilar ko‘pincha stress yoki hayajon tufayli noto‘g‘ri qarorlar qabul qilishlari mumkin. Kognitiv yondashuv ularning fikrlash jarayonini yaxshilash va mantiqiy qaror qabul qilishga o‘rgatishga qaratilgan.

Kognitiv xatti-harakatlarni o‘zgartirishning afzalliklari:

- O‘z-o‘zini tanqidiy baholash qobiliyatini shakllantiradi.
- Tezkor qaror qabul qilishni osonlashtiradi.
- Muammo yuzaga kelganda futbolchini bosim ostida ham to‘g‘ri yo‘l topishga o‘rgatadi.

- Salbiy fikrlashni ijobiy fikrlash bilan almashtiradi.

Asosiy usullar:

Muammolarni bosqichma-bosqich yechish – murabbiy futbolchiga har

qanday muammoni kichik bo‘laklarga ajratib, uni hal qilish usulini o‘rgatadi.

Salbiy fikrlarni bartaraf etish – o‘yinda mag‘lubiyat yoki xato qilish haqida o‘ylash futbolchining o‘ziga bo‘lgan ishonchini kamaytiradi. Ularni ijobiy fikrlarga almashtirish muhim.

Muqobil strategiyalarni ishlab chiqish – futbolchi bir yo‘l ishlamasa, boshqa variantlarni sinab ko‘rishi kerak.

Bu yondashuv futbolchilarning fikrlash qobiliyatini oshiradi va o‘yinda tezkor hamda to‘g‘ri qaror qabul qilishlariga yordam beradi.

Musobaqalarda muvaffaqiyatli qatnashish uchun futbolchilar raqobatga psixologik jihatdan tayyorlanishi kerak. Raqobat muhitiga moslashish va unda yuqori natijalar ko‘rsatish uchun futbolchilarning ruhiy tayyorgarligi mustahkam bo‘lishi lozim.

Raqobatga tayyorgarlikning foydali jihatlari:

- Raqobatni qabul qilish va undan qo‘rqmaslikni shakllantiradi.
- Jangovar ruhni oshiradi va mag‘lubiyatdan so‘ng tez tiklanishga yordam beradi.
- Jamoaviy ruhni mustahkamlash orqali futbolchilar bir-birini qo‘llab-quvvatlashadi.

Asosiy usullar:

Musobaqa simulyatsiyalari – futbolchilar real o‘yin muhitiga o‘xshash sharoitlarda mashq qilishadi.

Motivatsion treninglar – murabbiylar futbolchilarni musobaqa oldidan rag‘batlantirish uchun maqsadli treninglar o‘tkazadilar.

Bosim ostida mashg‘ulotlar – futbolchilar murakkab vaziyatlarda ishlashga o‘rgatiladi, masalan, vaqt yoki hisob bo‘yicha cheklovlar qo‘yiladi.

Yaxshi psixologik tayyorgarlikka ega futbolchilar raqobatga bardoshli bo‘lib, bosim ostida ham samarali harakat qilishadi.

Yosh futbolchilarning psixologik tayyorgarligi ularning sportdagi muvaffaqiyatini belgilovchi muhim jihatlardan biridir. Vizualizatsiya, relaksatsiya va nafas olish mashqlari, kognitiv xatti-harakatlarni o‘zgartirish va raqobatga tayyorgarlik kabi metodlar futbolchilarning o‘yin jarayonida yuqori natijalar ko‘rsatishiga yordam beradi. Muntazam psixologik tayyorgarlik orqali futbolchilar o‘ziga bo‘lgan ishonchini oshiradi, stressni boshqaradi va musobaqalarda yuqori samaradorlik bilan ishtirok etadi.

Xulosa. Yosh futbolchilarning kompleks tayyorgarligida psixologik tayyorgarlikning o‘rni juda katta. Psixologik jihatlarni rivojlantirish orqali futbolchilar o‘zlarini jismoniy va texnik jihatdan yuqori darajada tayyorlashlari mumkin. Motivatsiya, stressni boshqarish, o‘zini anglash va emotsional barqarorlik kabi psixologik omillar sportchilarning natijalariga bevosita ta’sir qiladi. Shu sababli, yosh futbolchilarni nafaqat jismoniy, balki ruhiy jihatdan ham tayyorlash muhim ahamiyatga ega.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Weinberg.R. S., Gould.D. (2019). Foundations of Sport and Exercise Psychology. Human Kinetics.
2. Moran.A. (2004). Sport and Exercise Psychology: A Critical Introduction. Routledge.
3. Williams.J.M. (Ed.). (2020). Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance. McGraw-Hill Education.
4. Hanin.Y. L. (2000). Emotions in Sport. Human Kinetics.
5. Cohn.P.J. (2011). The Mental Game of Soccer: High-Performance Strategies & Techniques. Peak Performance Sports.
6. Baumeister.R. F. (2007). Self-Regulation and Ego Depletion: Understanding Motivation and Control. Psychological Science.
7. Orlick.T. (2008). In Pursuit of Excellence: How to Win in Sport and Life through Mental Training. Human Kinetics.
8. FIFA Technical Report. (2021). Psychological Preparation in Elite Football. FIFA Publications.

KURASH TURLARI OGQALI YOSHLAR MA'NAVIY MADANIY TARBIYASINI SHAKLLANTIRISH

Nazarqulov S.N

GulDU Sport faoliyati fakulteti o'qituvchisi

Mamurova M.I

Sport faoliyati fakulteti talabasi

Annotatsiya: Kurash, eng avvalo, ahillik namunasi sifatida tanilgan. Jismoniy kuch, epchillik, mahorat, erkalik va halollik, bir tomondan, keng doirada munosib xulq-atvor, yaxshi nasl-nasab, ma'naviy ko'rinish, boshqalarga, raqobatchiga munosabat va boshqa fazilatlar alohida o'rin tutish masalalari tadbiq etilgan.

Kalit so'zlar: milliy kurash, ahillik, raqobatchiga munosabat, munosib xulq-atvor, ma'naviy barkamol, milliy qadriyatlar, milliy iftixor.

Tarixdan ma'lumki, kurash, eng avvalo, ahillik namunasi sifatida tanilgan. Jismoniy kuch, epchillik, mahorat, erkalik va halollik, bir tomondan, keng doirada munosib xulq-atvor, yaxshi nasl-nasab, ma'naviy ko'rinish, boshqalarga, raqobatchiga munosabat va boshqa fazilatlar alohida o'rin tutadi. Milliy an'analar ma'lum bir xalqning hayotiy ehtiyojlari, turmush tarzi natijasida vujudga keladi.

“Kadrlar tayyorlash milliy dasturi”da umuminsoniy qadriyatlar hamda boy madaniy- tarixiy an'ana va urf-odatlar asosida yoshlarni ma'naviy-axloqiy tarbiyalashda qo'llaniladigan samarali tashkiliy-pedagogik shakl va vositalar ishlab chiqilgan. Darhaqiqat, talaba yoshlar tarbiyasida xalq an'analari, urf-odat va qadriyatlarining o'rni beqiyos.

Mustaqillik yillarida yangi turdagi ko‘plab ta’lim muassasalari qurildi, maktab va ta’lim muassasalari rekonstruksiya qilindi, ular negizida jismoniy tarbiya ustuvor yo‘nalishlar tashkil etildi.

Ma’naviy barkamol, ijodkor va intellektual avlodni tarbiyalashda jismoniy tarbiya va ayniqsa, milliy sport turlarining o‘rni va roli beqiyosdir. Ayniqsa, xalqning tarixiy shakllanishi va rivojlanishi jarayonida yaratilgan an‘analari yosh avlod uchun bebaho boylik, muqaddas meros ekanligini alohida ta’kidlash lozim. Jismoniy madaniyat fanini milliy va umuminsoniy qadriyatlar mavzusida o‘qitishda professorlar X.T. Rafiev, U.I. Ibrohimov, dots. F.K. Ahmedov bir qator muhim ishlarni amalga oshirdi. Respublika va xalqaro miqyosdagi xalqaro anjumanlarda bu borada fikr-mulohazalar bildirildi. Ammo jismoniy tarbiya va kurash darslarida “Milliy va umuminsoniy qadriyatlardan foydalanish” mavzusi to‘liq o‘rganilmagan. Bu boradagi keng ko‘lamli ishlarni amalga oshirishda qadriyatlarni tiklash, uning ta’lim va tarbiyadagi o‘rnini belgilash dolzarb vazifadir.

Jismoniy tarbiya milliy qadriyatlari tizimida kurashning o‘rni borligini ham ko‘rishimiz mumkin. Bugungi kunda ta’lim tizimining asosiy ustuvor maqsadi har tomonlama barkamol avlodni tarbiyalashdir. Bu ulug‘ vazifa zahirida milliy an‘analari, urf-odat va qadriyatlar mujassam. Uning hayotga tatbiq etilishi, eng avvalo, hukumatimiz rahbarining ma’ruzalarida, bir qator hukumat qarorlarida ta’kidlab o‘tilgan va biz o‘z g‘oyamizni mana shunday ta’kidlaymiz. Ta’lim va tarbiya tizimida milliy va umumbashariy insonparvarlik g‘oyasi ustuvorligi belgilab berilgan. qadriyatlar muhim yo‘nalish hisoblanadi. Bu kelajak avlodga boy madaniy meros qoldirib, ularni ko‘p ming yilliklar davomida shakllangan an‘analari asosida tarbiyalash demakdir. Asosiy qismini tashkil etuvchi yoshlar respublikamiz aholisi kelajagimizni belgilaydi. Og‘zaki xalq ijodiyoti, buyuk mutafakkirlar ijodi orqali yoshlarni xalqning urf-odat va an‘analariga yaqinlashtirish, shuningdek, xalq qahramonlari, ularning vatanparvarligi, qahramonligi, jasorati, tarixiy ziyorat yodgorliklari bilan tanishtirish orqali ular ulug‘ ajdodlarimiz merosini o‘rganishga yanada qiziqish bildirmoqda. Ta’lim va tarbiya jarayonida milliy qadriyatlardan izchil foydalanish katta samara beradi va maqsadga erishish imkoniyati doimo mavjud.

Mustaqillik bilan kurash sport turi sifatida jahon maydoniga kirib keldi, xalqimiz polvonlarimiz kurash sharafigi jahon miqyosida ulug‘lashi bilan birga, o‘z mahoratini ham namoyon etmoqda. Bu ro‘yxatga Akobir Qurbonov, Kamol Murodov, Toshtemir Muhammadiev, Baxrom Avazov, Maxtumquli Maxmudov, Furqat Mamatov, Suxrob Xudoyberdiev, Fayoz Fayzullaev va boshqalar.

Kurash an‘analari milliy iftixor bo‘lib, ko‘plab urf-odatlarni amalga oshirish san‘atining bir turi hisoblanadi. O‘zbek xalqi xuddi oqaning olmasidek kurash an‘analarini asrab-avaylab, kelajak avlodga yetkazgan holda bugungi kunimizga yetkazdi. Ularni epchil, mard, mard, baquvvat, kamtarin, mehnatsevar, o‘z vataniga yuksak mehr- muhabbat ko‘rsatishda g‘urur va g‘urur timsoli bo‘lgan kurash an‘analari beqiyos qadrlidir. Buyuk olim Abulqosim

Firdavs “Shohnoma” asarida, Avitsenna “Tib qonunlari”da, buyuk sarkarda Amir Temur Temur tuzuklarida, Sharqning buyuk shoiri Alisher Navoiy “Xamsa” (“Beshlik”) asarida ") xalq qahramonlari obrazini kuylagan, xalq og‘zaki ijodi asarlarida ham tarbiya haqidagi ta’limotlar kuylangan.

Tadqiqot maqsadi: Kurashning tarbiyaviy jihatlarini chuqur o‘rganish va milliy an‘analardan foydalangan holda tarbiya jarayonida milliy xususiyatlarni hisobga olish.

Tadqiqotda tashkil qilish uslublari: Umumiy ilmiy usullar - kuzatish, eksperiment, jismoniy tarbiya va sport nazariyasi.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi: Tadqiqot natijalari talabalar bilan olib boriladigan sport tadbirlarini takomillashtirish, o‘qitish jarayonida o‘quvchilarga kurash bo‘yicha bilim va ko‘nikmalarni o‘rgatishda an‘ana va qadriyatlarni tiklash va rivojlantirish, umuminsoniy qadriyatlardan keng foydalanish zarurligini korsatdi.

Xulosa

Xulosa qilib shuni aytish kerakki, ta’lim taraqqiyotining hozirgi bosqichi tarbiya va ta’limni tashkil etishni, o‘qituvchilarning kasbiy mahoratini milliy va umuminsoniy qadriyatlar asosida oshirishni taqozo etmoqda. Bu, o‘z navbatida, o‘quvchilarning bilim va malakasini oshirish bilan birga, ularda vatanparvarlik, do‘stlik tuyg‘ularini, axloqiy fazilatlarni ham shakllantirish zarurligini ko‘rsatadi.

Adabiyotlar

1. Ahmedov, F.K. Jismoniy tarbiya va tarbiyada milliy an‘analarning o‘rni. Toshkent, 2010. Muxlislar nashri, 110 bet.
2. Yusupov, K. Kurashning xalqaro qoidalari, texnikasi va taktikasi. Toshkent, 2005, 129 bet.
3. Tumanyan G.S. Kurashchilar, dzyudochilar va sambochilarning mahorat maktabi: darslik.-M.: Akademiya, 2006 yil.
- 4-Mirzaqulov Sh.A. Belbog‘li kurash nazariyasi va uslubi. Darslik 2020
- 5-Tastanov N.A. Kurash turlari nazariyasi va uslubi. T. 2017.
- 6-Abdullayev Sh.A. Yosh kurashchilarni tayyorlashning ilmiy-uslubiy asoslari. Toshkent.2012. ,
- 7-Mirzanov Sh.S. Belbog‘li kurashchilarda kuch qobiliyatini izokinetik mashqlar yordamida rivojlantirish ustuvorligi va uni baholash metodikasi. Monografiya., T.; nashriyot nomi. 2021,
- 8- Ergashov B.D. Belbog‘li kurashda raqibni ko‘tarib tashlash hajmi va shidda-tini oshirishda statodinamik kuch chidamkorligining o‘rni. Fan sportga.
- 9-Nazarqulov.S.N. Tanlangan sport turi nazariyasi va uslubi.Guliston-2023 y.

YOSH BASKETBOLCHILAR JAMOASIGA KELGAN YANGI O'YINCHILARNI INTEGRAL TAYYORLASH

*Nodirov Umarxon Abbos o'g'li
Sport faoliyati fakulteti
"81- 23 guruh talabasi*

Annotatsiya. Ushbu maqolada, basketbol jamoasiga 18-20 yoshli yangi kelgan talabalarning asosiy tarkibga o'tishlarida ularni integral tayyorgarliklari bo'yicha ishlab chiqilgan metodologiyaning jismoniy va texnik tayyorgarlik darajani oshirishda raqobatbardosh faoliyati muxitini oshirishga oid ma'lumotlar keltirilgan.

Kalit so'zlar: integral, metodologiya, jismoniy, texnik, metodika, dastur.

Mavzuning dolzarbligi. Ma'lumki, integral tayyorgarlik raqobat faoliyatida tayyorgarlikning turli jihatlarini-texnik, jismoniy, taktik, psixologik, muvofiqlashtirish va amalga oshirish qobiliyati bilan tavsiflanadi va sportchining muhim musobaqalarga tayyorgarligining birlashtiruvchi, eng muhim jihatlaridan biri bo'lib xizmat qiladi [1,3].

O'rganilgan adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, jamoaga yangi kelgan basketbolchilarni yaxlit tayyorlash xususiyatlarini hisobga oladigan ilmiy-uslubiy ishlanmalar etarli emas [2].

Jamoa tarkibini o'zgartirganda, yangi kelgan o'yinchilardan raqobatbardosh tajriba orttirish bo'yicha maqsadli ish olib borilmayapti, bu ularning raqobatbardosh faolligining pasayishiga olib keladi, shuningdek, o'yin mavsumi davomida yaxlit tayyorgarlik darajasiga erishishga imkon bermaydi. Shu munosabat bilan biz tomonimizdan tanlangan muammo ushbu maqolada keltirilgan tadqiqot mavzusiga aylandi [4].

Tadqiqot natijalari va ularning muxokamasi. Tadqiqot talabalar basketbol jamoasida ikki o'quv yili davomida o'tkazildi - 2023/2024 va 2024/2025. 2023/2024 yilgi mavsum boshida asosiy jamoaga kiritilgan 18-20 yoshli 10 nafar basketbolchi ishtirokida pedagogik tajriba o'tkazildi. Pedagogik tajriba davomida biz talabalar jamoasiga yangi kelgan basketbolchilarning mashg'ulot jarayoniga o'quv yilida asosiy mezosiklidan boshlab, 4 ta yo'nalishdan iborat bo'lgan integral tayyorgarlikning tadqiqot metodologiyasini kiritdik:

Talabalar basketbol jamoasining asosiy tarkibiga kiritilgan 18-20 yoshli basketbolchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirish metodikasi. Murabbiyning asosiy mavzularidan iborat 5 ta dastur va individual o'qitishning 7 ta dasturidan iborat edi. Har bir dastur zarur jismoniy qobiliyatlarni takomillashtirishga qaratilgan vositalar va usullardan iborat bo'ldi.

Talabalar basketbol jamoasining asosiy tarkibiga kiritilgan 18-20 yoshli basketbolchilarning texnik va taktik tayyorgarligining zaif nuqtalarini yaxshilash metodikasi amalda sinab ko'rildi.

Shuningdek, mashg'ulotning asosiy qismlari 4 ta davlat dasturi va 2 ta individual o'quv dasturini o'z ichiga oldi. Dasturlarning asosiy e'tibori o'rta, uzoq va jarima to'plarini bajarishni kuchaytirishga, shuningdek, uloqtirishda o'yin vaziyatlarini taqlid qilishga qaratildi (raqibning qarshiligi, savatga to'p uloqtirishning tayyorgarlik bosqichi vaqtini qisqartirish va x.k).

Basketbolchilarning ruhiy holatini optimallashtirish metodologiyasi raqobat faolligi sharoitida jamoaga yangi kelgan sportchilarga sport mashg'ulotlarini tashkil qilish jarayoni ancha ta'sir ko'rsatdi:

a) jamoaga yangi kelgan o'yinchilarning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda o'yinga munosabatlari;

b) ularning individual psixologik xususiyatlariga muvofiq musobaqa oldidan badanqizdirish mashqlarini individuallashtirishlari.

1. Yangi qo'shilgan talabalar basketbol jamoasining asosiy tarkibiga kiritilganda ularning ijtimoiy-psixologik moslashuvini optimallashtirishga qaratilgan uslubiy usullar qo'llanildi.

1-jadvalda yangi kelgan basketbolchilarni individual mashg'ulotlarga yaxlit tayyorlashni joriy etish rejasi keltirilgan.

Taklif etilayotgan integral mashg'ulot metodologiyasining ta'siri samaradorligini o'rganish uchun basketbolchilar birlamchi imtihondan (2023/2024 yilgi mavsumning musobaqaoldi bosqichining boshlanishi), so'ngra pedagogik tajriba oxirida yakuniy imtihondan o'tkazildi.

1-jadval

Jamoaga yangi kelgan basketbolchilarni integral tayyorlashni amalga oshirish rejasi

№	Tayorgarlik turlari	Амплуа	-mezosikl (asosiy)	2-mezosikl (raqobat oldidan)	3-mezosikl (raqobatbardosh)
1	Jismoniy	Barchaga	Umumiy chidamlilik, kuch, tezkor- kuch sifatleri	Tezkr-chidamlilik, tezkor-kuch sifatleri, kuch-chidamlilik, boshlang'ich tezlik	Maxsus chidamlilik, tezkor-kuch sifatleri, tezkorlik
2.	Texnik-taktik	Himoya chilar	O'rta masofa, uzoq masofa, jarima to'plar, himoyaviy pozitsiyada harakat qilish	O'rta masofa, uzoq masofa, jarima to'plari, driblingdan keyin tashlashlar, uzatishlar), 1×1 o'yin (bitta savat uchun)	O'rta masofa, uzoq masofa, jarima to'p tashlash, uloqtirish (tezlanish, sakrashdan keyin), 1×1 o'yin (to'liq maydonda)
		Hujumchilar	O'rta masofaga, uzoq masofaga, jarima to'p tashlash, to'p tashlash, kuchsiz qo'l bilan dribling, himoyada harakat qilish	O'rta masofa, uzoq masofa, jarima to'p tashlash, otish, dribling, o'yinchi himoyasi bilan 1×1 o'yin, himoyalanishlar	O'rta masofadan, uzoq masofadan, jarima to'plarini uloqtirish, uloqtirish bilan (tezlanish, sakrashdan keyin), 1×1 o'yin (to'liq maydonda),

					o'yinchini himoya qilish, yqoridan uloqtirish
		Markaziy o'yinchilar	O'rta masofadan, uzoq masofadan, jarima to'plardan, otishlardan, shchitdan qaytgan to'p uchun kurashish, himoyada harakat qilish	O'rta masofa, uzoq masofa, jarima to'p tashlash, otish, o'yinchini himoya qilish bilan 1×1 o'yin, himoyalanib to'p otishlar	O'rta masofa, uzoq masofa, erkin to'p tashlash, uloqtirish (tezlanish, sakrashdan keyin), 1×1 o'yin (yarim maydon), himoya bilan o'yinchi, yuqoridan uloqtiradi

Jismoniy, texnik tayyorgarlik va raqobat faolligini tahlil qilish (talabalarning texnik bayonnomalariga muvofiq amalga oshirildi - 14 o'yin uchun o'rtacha ma'lumotlar (har bir mavsumda 2023/2024 va 2024/2025) 7 tadan).

Tadqiqot metodologiyasini qo'llash natijasida jismoniy tayyorgarlik natijalarining o'sishi kuzatildi: 6 m. masofaga tezkor yugurishda - 0,16 s (10,9%), tezkor-kuch qobiliyati ko'rsatkichlarida yuqori o'sish kuzatildi: o'tirgan holatdan jarima to'pini uloqtirish diapazoni 29% ga oshdi, tezkor-chidamlilikning rivojlanish ko'rsatkichi quyidagicha aks etdi. Bunda basketbolchilar tomonidan 40 soniyadan ortiq masofani bosib o'tgan masofalari - 24 m.ga (11,6%) oshdi, test sinov natijalari esa 41,9% ga yaxshilandi.

Olib borilgan tadqiqot natijalariga muvofiq texnikadan so'ng jarima to'plarini tashlashga sarflangan vaqt 19% ga kamaydi. Tajriba davomida ko'rsatilgan texnikani qo'llaganilganidan so'ng, kombinatsiyalangan mashqdagi natija 52% ga yaxshilandi. "Turli joydan to'pni savatga uloqtirishlar, o'rta masofadan otishlar soni" testida natija 17,3 foizga yaxshilangani aniqlandi. Himoya holatida esa harakat tezligi 17,6% ga oshdi.

Tajribalarning ko'rsatishicha texnik usullarni joriy etishdan oldingi va keyingi tajribalarda ishtirok etgan basketbolchilarning raqobat faolligi ko'rsatkichlarini taqqoslash o'yin harakatlarining hujumda ham, himoyada ham sezilarli yaxshilanganligini ko'rsatdi, bu esa o'yinlarning umumiy natijasiga ijobiy ta'sir ko'rsatdi.

Jumladan, umumiy ko'rsatkich har bir o'yinda o'rtacha 70 balldan 80 ballga, uzoq masofadan zarbalar aniqligi 32 foizdan 48 foizga, o'rtacha zarbalar 38 foizdan 56 foizga, jarima to'plar 61 foizdan 72 foizga, savat ostidan otishlar 46 foizdan 56 foizga oshdi. To'pni ushlab olishlar soni - 5,0 dan 8,7 martaga, tezkor tanaffus paytida hujumlarni amalga oshirish 46 dan 67 foizga o'sdi.

Bu ko'rsatkichlarning barchasi har qanday basketbol o'yinining asosiy natijasini belgilaydi.

Xulosa. Tadqiqot davomida olingan ko'rsatkichlarning ijobiy dinamikasi biz

tanlagan yondashuvning qonuniyligini ko'rsatdi va amaliyotda murabbiylarning ishini tavsiya qilish imkonini berdi. Talabalarning basketbol jamoasining asosiy tarkibiga o'tishida 18-20 yoshli basketbolchilarni yaxlit tayyorlash bo'yicha ishlab chiqilgan metodologiya ularning jismoniy va texnik tayyorgarligi darajasini hamda o'yinchilar va umuman jamoaning raqobatbardosh faoliyatida samaradorligini oshirishga o'z hissasini qo'shadi degan umiddamiz.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Basketball. Theory and teaching methods / edited by. ed. D.S. Nesterovsky. - M.: Academy, 2004. - 336 p.
2. Basketbol nazariyasi va uslubiyati /darslik: A.A.Pulatov, F.V.Ganiyeva, B.M.Miradilov, D.T.Xusanova, F.A.Pulatov. -T.: "Sano-standart" nashriyoti, 2017-yil.
3. Talabalar jamoalari basketbolchilarini tayyorlashda vaznli arqondan foydalanish / Ya.V. Sirakovskaya, A.V. Ejova, N.I. Zizemskaya, A.V. Doronkin // Jismoniy madaniyat va salomatlik. – 2018. – No. 4. – B. 93-96.
4. Jerry V. Krause, Craig Nelson. 5. Basketbol ko'nikmalari va mashqlari / V. Krause Jerry, Nelson Kreyg - Inson kinetikasi, 2019. - 258-272-betlar.

MUSOBAQA SHAROITIDA FUTBOLCHILARNING HARAKAT FAOLLIGINI BOSHQARISH XUSUSIYATLARI

*Omonboyev Berdiyor Ixtiyor o'g'li
Guliston davlat universiteti
"Sport o'yinlari, kurash nazariyasi
va uslubiyati" kafedrası mudiri*

Annotatsiya. Ushbu maqolada, futbolchilar musobaqa faoliyatining dinamik xarakterga egaanligini hisobga olgan holda o'yin davomiyligini dam olish davrlari bilan almashinish evaziga jadal ishning o'rtachadan maksimalgacha davom etishida futbolchilardan yuqorii jismoniy tayyorgarlikni talab etishi haqida bahs yuritiladi.

Kalit so'zlar: musobaqa, dinamika, texnika, taktika, sust boshqaruv, faol boshqaruv.

Mavzuning dolzarbligi. Bugungi kunga kelib, musobaqa sharoitida futbolchilarning xarakat faolligini o'rganish bo'yicha ko'plab tadqiqotlar olib borilmoqda, buning natijasida o'yinchilarning to'p bilan va to'psiz harakatlarining tuzilisi va hajmi to'g'risida ko'plab ma'lumotlar olinmoqda.

Tadqiqotga oid tahlillar yurtimiz olimlari Sh.U. Abidov, R.A. Akramov, R.I. Nurimov, I.A. Koshbaxtiyev, A.I. Talibdjanov, Z.R. Nurimov, Sh.T. Iseyev, O.A. Qurbonov, S.R.Davletmuratov va boshqalar tomonidan yaratilgan adabiyot manbalaridan foydalanildi.

Har bir o'yin, butun jamoa va har bir o'yinchi uchun ziga hos imtihon hisoblanadi. Kelgusi o'quv-mashg'ulot jarayonining samaradorligi, murabbiy o'z tarbiyalanuvchilarining bilim va mahoratlarini qanchalik to'g'ri baholay olishiga bog'liq. Tabloda aks etgan o'yin hisobi, futbolchilarning tayyorgarlik ko'rsat-kichlari hisoblanadi. Lekin bu har doim ham to'g'ri bo'lavermaydi, sababi: ba'zida jamoa biron-bir aniq o'yinda juda kuchli jamoaga qarishi o'yin olib borib o'yinni boy berishi mumkin, bunday vaziyatlarda jamoa tayyorgarligiga yomon baho berish noto'g'ri, yoki aksincha kuchsiz jamoa ustidan katta hisob bilan g'alabaga etishsa, jamoa juda yaxshi tayyorgarlikka ega degan huloosa chiqarish ham noto'g'ri hisoblanadi.

Yaxshi jamoaviy o'yin va yirik hisob bilan g'alabaga erishilganda ayrim o'yinchilar o'z imkoniyatlari darajasidan past o'yin ko'rsa-tadilar. Vaholanki, tayyorgarlikning ayrim tomonlarini past darajada ekanligiga (masalan, tezkor-kuch ko'rsatkichlari va boshqalar) qaramay, boshqa bir tomoni (masalan, yaxshi chidamkorlik hisobiga) hisobiga raqib ustidan g'alabaga erishish mumkin. Bunday holatlarda o'z tarbiyalanuvchilarining tayyorgarligini to'g'ri baholash uchun murabbiy musobaqa faoliyati nazoratini qo'llashi maqsadga muvofiq.

Musobaqa faoliyati ustidan pedagogik nazorat uslubiylari bilan quyidagi parametrlarni baholash mumkin:

- o'yinda sportchi tomonidan bajariladigan harakatlarning umumiy soni bilan aniqlanadigan texnika hajmi. Texnikaning musobaqa hajmi juda o'zgaruvchan va raqib mahorati hamda jang taktikasiga va hokazolarga bog'liq. Masalan, oliy liga jamoalari bajaradigan o'yin harakatlarining optimal hajmi (600-800), terma jamoa o'yinchilarida esa 800-900. Kuchsiz raqib jamoa bilan o'yinda harakatlar hajmi 1000 dan oshishi, kuchli jamoa bilan esa 500 ga yetishi mumkin.

- texnik tayyorgarlikning har tomonlamaligi, futbolchi bajara oladigan haraat faoliyatlarining hilma-hillik darajasi bilan aniqlanadi.

- texnik-taktik harakatlar samaradorligi optimal variantga yaqin koeffitsient bo'yicha aniqlanadi. Futbol o'yini qoidalar o'yin vaqti (90 daqiqa) nafaqat sof o'yin vaqti (faol bosqich), balki o'yindagi ko'plab to'xtashlarni ham (sust bosqich) o'z ichiga oladi.

Har bir o'yin uchun faol va sust bosqichlarning umumiy vaqt ko'rsatkichlari shuni ko'rsatadiki, eng yuqorisi 30 soniyagacha davom etadigan bosqichlarning shaxsiy hajmi (o'rtacha har bir o'yin uchun 24,1 daqiqani tashkil etadi). 30 dan 60 s gacha davom etadigan o'yin segmentlari faol bosqichlar umumiy vaqtning 36% ni (o'rtacha - 19,4 daqiqa) va 60 s dan ortiq davom etadigan - 19% (o'rtacha - 10,3 daqiqa) ni tashkil qiladi.

Sust bosqichlarning umumiy vaqti juda muhim - har bir o'yin uchun o'rtacha 31 daqiqadan ko'proq, ya'ni o'yin uchun qoidalar bilan ajratilgan umumiy vaqtning 34,6%. Ko'pgina tanafuslar (23,8 daqiqa) 30 soniyagacha bo'lgan to'xtashlarga va faqat 1/4 qismi - 30 sekunddan ortiq davom etadigan to'xtashlarga sarflanadi.

O'yinning aniq vaqti 60-69 daqiqani tashkil qiladi. Bir o'yinda o'rtacha

tanaffuslar soni 100-140 tani tashkil qiladi, xususan:

- yon chiziqdan to'pni tashlash: 35-60 marta 8-16 s;
- darvozaga zarba berish: 15-22 marta 13-20 s;
- penalti va jarima zarbalari: 26-38 marta, 10-15 s;
- burchak zarbasi: 14-18 s uchun 14-16 marta;
- ofsayd holati: 10-12 soniya davomida 8-10 marta.

O'yinning vaqt parametrlarining bu nisbati mantiqiy ravishda unga bog'liq o'ziga xos xususiyatlar va mashqlar, futbolchilarning imkoniyatlari, shuningdek, o'yin qoidalari bilan bevosita bog'liqdir.

Futbolchilarning yuqori harakat tezligini saqlab turish - raqiblar qarshiligini engishning asosiy omillaridan biri hisoblanadi, faqat unga tegishli dam olish intervallari mavjud bo'lgandagina ruxsat beriladi.

Ma'lumki, futbol deganda, o'yinchilarning ko'p harakatlari yugurish yuklamalari shaklida amalga oshiriladigan, ya'ni uni amalga oshirishning turli tezligi bilan tavsiflangan sport turlari tushuniladi. Futbolchining yugurish turli harakat shakllaridan (yugurishlar, tezlanishlar, yo'nalish o'zgarishi bilan sakrashlar) iborat. Ko'pincha turli xil boshlang'ich holatlardan boshlanadi, ritm va temp juda katta farq qiladi.

Futbolchilarning o'yin davomidagi harakatlanishlaridagi vaqtlari ularning harakat faoliyatida quyidagi mashqlardan iborat ekanligi bilan faqlanadi:

- har bir o'yinda 224 dan 367 martagacha bajarilgan sekin yugurishdan; vaqt ichida 25 dan 35 daqiqagacha; 5 km. dan 7 km gacha bo'lgan masofa;
- turli masofalardagi tezlanishlardan - 40 dan 62 martagacha; vaqt ichida 2 daqiqa 25 s dan 4 daqiqa 45 s gacha; 1 dan 2 km gacha bo'lgan taxminiy masofa;
- tebranishlar - 45 dan 78 martagacha; vaqt ichida 1 daqiqada 35 s dan 3 daqiqagacha; taxminiy 870 m dan 1700 m gacha bo'lgan masofa;
- sakrash va to'p uchun kurashlar - 10 martadan 42 martagacha; vaqt ichida 1 daqiqadan 2 daqiqa 30 s. gacha.

Futbolchi o'rtacha hisobda har bir o'yinda 29-42 daqiqa yuguradi va 8-12 km masofani bosib o'tadi. Shu bilan birga, har bir o'yin uchun o'rtacha tezlik ishining umumiy vaqti 4 daqiqa 48 s dan 7 daqiqa 20 s gacha, bosib o'tgan masofa esa 1700-2000 m ni tashkil qiladi.

O'yin davomida futbolchilar tomonidan qo'llaniladigan eng muhim xarakat shakllari to'p bilan harakatlardir. Ular ushbu sportning o'ziga xos xususiyatlarini aniqlaydilar va uni boshqalardan ajratib turadilar.

Ma'lumki, futbolda to'p bilan asosiy xarakat shakllariga zarba berish, to'xtash, dribling, dribling, to'pni yon chiziqdan uloqtirish, darvozabonning o'ynash texnikasi kiradi. Guruh va jamoaviy o'yinning asosi esa to'p uzatish hisoblanadi.

Ular o'yin tezligini, hujum va himoya kombinatsiyalarining tezligini aniqlaydi. Jamoaning o'yin uslubi uzatmalar xarakteriga bog'liq. O'yinning eng muhim elementi darvoza tomon zarbalardir. Ular o'yin samaradorligini va urilgan gollar sonini aniqlaydi.

O'yin davomida futbolchi to'p bilan o'rtacha 34 dan 70 martagacha aloqa qiladi va to'g'ridan-to'g'ri aloqa qilishning umumiy vaqti taxminan 135-165 soniyani tashkil qiladi. O'rta chiziq o'yinchilari to'pga eng ko'p egalik qilishlari, markaziy himoyachilar esa eng kam to'pga egalik qilishlari aniqlangan.

Futbol jamoasining jamoaviy harakatlari individual harakatlardan iboratdir. Yuqorida aytib o'tilganidek, 90 daqiqalik o'yinning 60-69 daqiqasi toza o'yinga sarflanadi.

Biz tomonimizdan olib borilgan kuzatishlar asosida shu narsa aniqlandiki, o'yin davomida o'yinchi tomonidan bajarilgan texnik-taktik harakatlar (TTA) umumiy hajmining 19,3% to'p uzatishga, 12,3% to'pni qabul qilishga (to'xtashga), 6,1% driblingga, 3,4% driblingga, 1,6% to'p tepishga, 1,6% to'p uzatishga, 11% to'p tepishga 3,7% esa boshqa harakatlar uchun sarflanar ekan.

Xulosa qilib aytganda, futbol o'yini o'yinchilarning yuqori harakatchanligi va turli xil texnik va taktik harakatlar bilan ajralib turadi. Futbolchilarning faoliyati asosan dinamik xarakterga ega, bu erda muhim ish davrlari nisbatan dam olish davrlari bilan almashadi. O'yin davomida ishning jadalligi o'rtachadan maksimalgacha davom etadi. Bularning barchasi, o'z navbatida, futbolchilardan ko'p qirrali jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lishlarini talab etadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Akramov R.A. Yosh futbolchilarni tanlab olish va tayyorlash. T., 2009 yil.
2. Davletmuratov S.R. Tayyorgarlik davrida malakali o'yinchilar mashqlari. Uslubiy tavsiyalar. T.5 O'DJTI, 2023 yil.
3. Koshbaxtiyev I.A. Upravlenie podgotovkoy futbolistov. T., 2021 yil.
4. Kurbanov O.A. Sovershenstvovanie tochnosti peredach i udarov mycha golovoy yulx futbolistov. T., 2017 yil.
5. Nurimov R.I. Yosh futbolchilarni texnik va taktik tayyorlash. O'quv ko'lma. T., O'zDJTI, 2015 yil.
6. Talipdjanov A.I. Yuqori malakali tayyorlashning zamonaviy tizimi. O'quv qo'llanma. - T.: 2022 yil.

MALAKALI BOKSCHILARNING DJEB ZARBASINI TEXNIK XARAKATLAR DAVOMIDA TANA BO'G'IMLARINING MAKSIMAL BURCHAK TEZLIGINING KINEMATIK TAHLILI

Omonov Davron Alisherovich
O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti,
2-kurs tayanch doktorant, Chirchiq, O'zbekiston,
[*omondavr717@gmail.com*](mailto:omondavr717@gmail.com)

Annotatsiya. Ushbu tadqiqotda malakali bokschilarning djeb zarbasi bajarilishida tana bo'g'imlarining maksimal burchak tezligi kinematik jihatdan tahlil qilindi. Tadqiqot davomida yuqori malakali sportchilarning harakat fazalari o'rganilib, asosiy bo'g'imlarning burchak tezligiga ta'sir etuvchi omillar tahlil qilindi. Natijalar djeb zarbasining samaradorligini oshirish uchun optimal texnik parametrlarni aniqlashga imkon beradi. Ushbu ma'lumotlar murabbiylar va sportchilar uchun zarbaning biomexanik asoslarini tushunishda va texnik mahoratni takomillashtirishda muhim ahamiyatga ega.

Kalit so'zlar: Kinematik xususiyatlar, zarbalar, bokschilar, djeb zarbasi, kinematik tahlil, burchak tezligi, tana harakatlari, biomexanika, zarba mexanikasi, zarba texnikasi, kuch parametrlari, zarba tezligi.

Dolzarlighi. Zamonaviy boksda sportchilarning texnik va taktik tayyorgarligi bilan bir qatorda, harakatlar biomexanikasini chuqur o'rganish muhim ahamiyat kasb etadi. Djeb zarbasi boksning asosiy va eng ko'p ishlatiladigan elementlaridan biri bo'lib, uning samaradorligi sportchining harakat koordinatsiyasi, tana bo'g'imlarining optimal burchak tezligi va umumiy biomexanik xususiyatlari bilan bevosita bog'liq.

A.V.Pavlenko, A.A.Gerasimov, va A.V.Zimin tomonidan olib borilgan tadqiqot boksda to'g'ri zarba berishning biomexanik jihatlarini o'rganishga bag'ishlangan. Mualliflar to'g'ri zarba berish texnikasini shakllantirishda harakatlarning muvofiqlashtirilishiga alohida e'tibor qaratadilar. Ular oyoqni ichkariga burish orqali hosil bo'lgan aylanish harakati zarbaning burchak tezligini oshirishda muhim ahamiyatga ega ekanligini ta'kidlaydilar.

Tadqiqotning dolzarblighi shundaki, bokschilarning texnik mahoratini oshirish uchun zarba bajarilishidagi optimal biomexanik parametrlarni aniqlash zarur. Xususan, tana bo'g'imlarining maksimal burchak tezligini o'rganish orqali djeb zarbasining samaradorligini oshirish imkoniyati yaratiladi. Bu esa zarbaning kuchi, tezligi va aniqligini takomillashtirishga yordam beradi. Ushbu ilmiy izlanish natijalari murabbiylar va sportchilarga zarba texnikasini ilmiy asosda takomillashtirish uchun xizmat qiladi.

Tadqiqotning maqsadi. Malakali bokschilarning djeb zarbasini bajarish jarayonida tana bo'g'imlarining maksimal burchak tezligini kinematik jihatdan tahlil qilish va uning samaradorlikka ta'sirini aniqlashdir. Tadqiqot davomida djeb zarbasi bajarilishining asosiy bosqichlari, harakat fazalari va tana segmentlarining burchak tezligi o'rganiladi.

Natijalar asosida zarbaning optimal biomexanik parametrlari aniqlanib, texnik bajarilish samaradorligini oshirish bo'yicha ilmiy asoslangan tavsiyalar ishlab chiqiladi. Ushbu ma'lumotlar bokschilarning texnik tayyorgarligini takomillashtirish, ularning tezkor va aniq zarba berish qobiliyatini rivojlantirishga xizmat qiladi. Tadqiqot yo'nalishlarini quyidagi asosiy bo'limlarga ajratish mumkin:

1. Biomexanik tahlil yo'nalishi

Harakat kinematikasi – Djeb zarbasi bajarilishida tana segmentlarining

burchak tezligi, burchak tezlanishi va harakat trayektoriyasini o'rganish.

Bo'g'imlarning harakat diapazoni – Yelkalar, tirsak va bilak bo'g'imlarining optimal harakat amplitudasini aniqlash.

Massalar markazi dinamikasi – Zarba davomida tana og'irlik markazining o'zgarishi va uning zarba samaradorligiga ta'siri.

2. Sport kinematikasi va texnika tahlili

Djeb zarbasining fazalarini ajratish – Tayyorlanish, zarba berish va qayta himoyalash bosqichlarining kinematik tavsifi.

Sportchining holati va harakat koordinatsiyasi – Tana balansining zarbaga ta'siri va oyoqlarning harakat dinamikasi.

Zarba samaradorligini oshirish usullari – Burchak tezligi va tana koordinatsiyasini optimallashtirish orqali texnikani takomillashtirish.

3. Ilmiy va amaliy yo'nalishlar

Ilmiy jihat – Boks texnikasini yaxshilash uchun biomexanik tadqiqotlardan foydalanish.

Amaliy qo'llanilishi – Mashg'ulot jarayonida kinematik natijalardan foydalanish va sportchilarning texnik tayyorgarligini oshirish.

Trening metodikasi – Zarbaning kuchi va tezligini oshirishga qaratilgan maxsus mashqlar tizimini ishlab chiqish.

4. Eksperimental tadqiqot yo'nalishi

Harakatlarni raqamli tahlil qilish – Videotahlil va sensor texnologiyalar yordamida burchak tezliklarini o'lchash.

Sportchilarning mahorat darajasiga bog'liq o'zgarishlar – Boshlovchi va malakali bokschilarning zarba biomexanikasi o'rtasidagi farqlarni o'rganish.

Statistik ishlov berish – Olingan ma'lumotlarni matematik tahlil qilish va natijalarning ishonchliligini baholash.

Amaliy tavsiyalar. Malakali bokschilarning **djeb zarbasi** samaradorligini oshirish va uning biomekanik asoslarini takomillashtirish uchun quyidagi amaliy tavsiyalar tavsiya etiladi:

1. Harakatlarni biomekanik jihatdan optimallashtirish

Tana bo'g'imlarining mos keluvchi harakati – Djeb zarbasi davomida yelka, tirsak va bilak bo'g'imlarining optimal burchak tezligi saqlanishi lozim. Sportchilar harakatlarni bosqichma-bosqich muvofiqlashtirishga e'tibor qaratishlari kerak.

Zarba chog'ida tana og'irlik markazining holati – Zarba vaqtida vazn orqa oyoqdan oldinga o'tishi va tananing oldinga siljishi zarbaning kuchini oshiradi.

Harakatlar amplitudasini optimallashtirish – Djeb zarbasida qo'lni ortiqcha cho'zish yoki tana harakatini haddan tashqari cheklash zarbaning tezligi va aniqligiga salbiy ta'sir qiladi.

2. Zarba tezligi va kuchini oshirish bo'yicha mashqlar

Tirsak va bilak mushaklarini kuchaytirish – Espander, gantellar bilan bajariladigan mashqlar zarba tezligini oshirishga yordam beradi.

Chap qo'lning reaktiv kuchini oshirish – Djeb zarbasining tezligini oshirish

uchun tezkor soya bilan jang zarbalar (shadow boxing) bilan ishlash tavsiya etiladi.

Portlovchi kuch mashqlari – Zarbaning tezligi va kuchini oshirish uchun plyometrik mashqlar (sakrashlar, to‘p uloqtirish, tezkor mashqlari) bajarish foydali.

3. Kinematik tahlil asosida texnikani takomillashtirish

Video va sensor tahlil texnologiyalaridan foydalanish – Sportchilarning zarbalarini yuqori aniqlikdagi videolar yoki harakat sensori yordamida tahlil qilib, biomekanik kamchiliklarni aniqlash va ularni tuzatish mumkin.

Optimal burchak tezliklari bilan ishlash – Zarba tezligini oshirish uchun harakatlarning optimal trayektoriyasini o‘rganish va bu borada murabbiylarning yo‘riqnomalariga amal qilish muhim.

4. Murabbiylar uchun tavsiyalar

Djeb zarbasi texnikasini takomillashtirish uchun qadam tashlash bilan zarba berish va kombinatsiyalangan texnik harakatlar ustida ishlash kerak.

Mashg‘ulotlarda sportchilarning zarbadan keyingi muvozanatini saqlashga e’tibor qaratish zarur.

Xulosalar. Ushbu tadqiqotda malakali bokschilarning djeb zarbasini bajarish jarayonida tana bo‘g‘imlarining maksimal burchak tezligi kinematik jihatdan tahlil qilindi. Natijalar zarbaning samaradorligi sportchining harakat koordinatsiyasi, tana segmentlarining optimal burchak tezligi va umumiy biomekanik xususiyatlari bilan bevosita bog‘liq ekanligini ko‘rsatdi.

Tahlil natijalariga ko‘ra Djeb zarbasi davomida yelka, tirsak va bilak bo‘g‘imlarining burchak tezligi muhim rol o‘ynaydi, ularning optimal kombinatsiyasi zarbaning tezligi va kuchini oshiradi. Tana og‘irlik markazining dinamikasi zarba samaradorligiga ta’sir qiladi, bu esa zarbaning kuchi va barqarorligini ta’minlashda muhim omil hisoblanadi. Sportchilarning texnik tayyorgarligini takomillashtirish uchun kinematik tahlil natijalari asosida maxsus mashqlar tizimini ishlab chiqish zarur. Tadqiqot natijalari murabbiylar va sportchilarga djeb zarbasining biomekanik asoslarini yanada chuqurroq tushunish va uni takomillashtirish bo‘yicha ilmiy asoslangan tavsiyalar ishlab chiqish imkonini beradi.

Adabiyotlar ro‘yxati.

1. Агафонов А. И. Биомеханический анализ техники ударов ногами кикбоксеров различных квалификационных групп.
2. Павленко А. В., Рогожников М. А. Кинематические характеристики двигательных действий тхэквондо в безопорном положении.
3. Павленко А.В., Герасимов А.А., Зимин А.В. Варианты прямых ударов в контексте особенностей биомеханической структуры боксера
4. Vagner M. et al. Kinematic determinants of front kick dynamics across different loading conditions.
5. Ouergui I. et al. Time-motion analysis of elite male kickboxing competition.

KURASH SPORTINI RIVOJLANTIRISHDA SPORT MAKTABLARINING O‘RNI VA ISTIQBOLLARI

*Qodirov Diyorbek
Farg‘ona davlat universiteti
Jismoniy madaniyat fakulteti Sport faoliyati
1 kurs talabasi*

Annotatsiya. Ushbu maqolada kurash sportini rivojlantirish va ommalashtirishda sport maktablarining roli hamda istiqbollari ko‘rib chiqiladi. Mazkur jarayonda moddiy-texnik bazani mustahkamlash, malakali murabbiylar tayyorlash hamda zamonaviy metodikalarni qo‘llashning ahamiyati ta’kidlanadi. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, ixtisoslashtirilgan sport maktablari nafaqat sport mahoratini oshirish, balki sportchilarni ma’naviy barkamol etib tarbiyalashda ham muhim o‘rin tutadi.

Kalit so‘zlar. kurash, sport maktablari, rivojlantirish, ommaviy sport, istiqbol

KIRISH. Kurash – o‘zbek xalqining uzoq asrlik an‘analarini o‘zida mujassamlashtirgan milliy sport turi bo‘lib, milliy meros sifatida xalqaro miqyosda ham tan olinmoqda. Ushbu sport turi, o‘zining an‘analari, o‘yin qoidalari hamda sportchining axloqiy fazilatlarini rivojlantirishi bilan diqqatga sazovor. Davlat siyosati darajasida e’tibor qaratilishi, ixtisoslashtirilgan sport maktablarining tashkil etilishi hamda infrastrukturaning yaxshilanib borishi kurashning ommalashishiga zamin yaratmoqda.

Mazkur maqolada kurash sportini rivojlantirishda sport maktablarining o‘rni va istiqbollari, shuningdek, ilmiy-tadqiqot asoslari tahlil etiladi. Maqsad – ixtisoslashtirilgan sport muassasalari tomonidan amalga oshirilayotgan ishlar va ularning samaradorligini baholab, kurashni yanada rivojlantirish bo‘yicha tegishli tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Adabiyotlar tahlili. Avvalo, kurash sportining tarixiy ildizlari hamda jamiyatdagi o‘rni bo‘yicha H. H. Sheraliyev (2020) tomonidan olib borilgan tadqiqotlar diqqatga sazovordir. Muallif milliy sport turlarini rivojlantirishda davlat siyosatining ahamiyatini qayd etib, sport maktablarining o‘rni haqida to‘xtalgan. Shuningdek, X. Nazarov (2019) kurash sportining rivoji va yosh avlod tarbiyasidagi roli haqida tadqiqotlar o‘tkazgan bo‘lib, maktablar infratuzilmasi va murabbiylar malakasini oshirish masalalariga e’tibor qaratadi.

Karimova M.I. (2019) ixtisoslashtirilgan sport maktablarining samaradorligi bo‘yicha olib borgan izlanishlarida murabbiylar malakasining muntazam oshirilishi va chekka hududlardagi maktablar faoliyatining bir me’yorda yo‘lga qo‘yilishi kurashga qiziquvchi yoshlar sonini ko‘paytirishini ko‘rsatadi. Xorijiy adabiyotlar tahlilidan ma’lum bo‘ldiki, xalqaro miqyosda ham milliy sport turlarini zamonaviy metodikalar bilan boyitish, murabbiylar uchun ilmiy-amaliy seminarlarni tashkil etish muhimdir (IKA, 2023).

Metodlar

1. Kontent-tahlil

Mavjud ilmiy adabiyotlar, O'zbekiston Respublikasi Prezidenti qarorlari va ixtisoslashtirilgan sport maktablarining rasmiy statistik hisobotlari o'rganilib, kurash bo'yicha amaldagi dastur va chora-tadbirlar tahlil qilindi.

2. So'rovnoma (anketalar) va suhbatlar

Sport maktablaridagi murabbiylar va o'quvchilar o'rtasida so'rovnoma o'tkazilib, mashg'ulotlarni tashkil etish sharoitlari, murabbiylarning professional tayyorgarligi va kurash bo'yicha musobaqalardagi ishtirok holati o'rganildi.

3. Taqqoslash (komparativ) usuli

Turli sport maktablari faoliyati bir-biri bilan qiyoslandi. Jumladan, shahar va chekka hududlarda joylashgan maktablar o'rtasidagi farqlar hamda murabbiylar malakasini rivojlantirish dasturlari solishtirildi.

4. Statistik tahlil

Olingan natijalar Microsoft Excel dasturi yordamida qayta ishlanib, foiz va grafik ko'rsatkichlar shaklida chiqarildi.

NATIJA VA MUHOKAMA

Sport maktablari infratuzilmasi va murabbiylar salohiyati.

So'rovnomalar tahlili shuni ko'rsatdiki, so'nggi yillarda ixtisoslashtirilgan sport maktablarida moddiy-texnik baza yaxshilanmoqda. Ayrim maktablarda kurash zallari, gilamlar (kurtak) va zarur anjomlar bilan ta'minot darajasi yuqori ekani qayd etildi. Biroq chekka tumanlardagi maktablarda jihozlash ishlari yetarli emasligi aniqlandi. Shu bois, sportchilar tayyorgarligida hanuz muammolar mavjud.

Murabbiylar malakasini baholash natijalariga ko'ra, aksariyati oliy ma'lumotga ega bo'lib, murabbiylik bo'yicha dastlabki tayyorgarlikdan o'tgan. Ammo ulardan faqat 40%i zamonaviy ilmiy-metodik yondashuvlarni, jumladan, video tahlil va tibbiy monitoring usullarini faol qo'llashlarini ta'kidlaganlar. Bu esa kurash bo'yicha mashg'ulotlarni xalqaro talablarga mos ravishda tashkil etishda muayyan to'siqlar mavjudligini ko'rsatadi.

Mashg'ulotlar samaradorligi va natijalar

Muntazam kurash mashg'ulotlari olib boriladigan sport maktablari (shahar hududida) bilan chekka tumanlardagi maktablar taqqoslanganda, bir yilda muvaffaqiyatli ishtirok etilgan rasmiy musobaqalar sonida o'rtacha 25–30% farq borligi aniqlandi. Shahar hududidagi maktablarda iqtidorli sportchilar ko'proq aniqlanib, ular professional darajada mashg'ulot o'tash imkoniga ega bo'lgan. Mazkur holat murabbiylar salohiyatining barqarorligi va material-texnika bazasining yaxshiroqligi bilan izohlanadi.

Buning natijasida, shahar maktablari o'quvchilari orasida xalqaro turnirlarda g'oliblik yoki sovrinli o'rinlarni qo'lga kiritish ko'rsatkichi 15–20%ni tashkil etgan bo'lsa, chekka tumanlarda mazkur ko'rsatkich atigi 5–7%ni tashkil etishi kuzatildi. Demak, kurash sportini ijtimoiy-geografik jihatdan teng rivojlantirish

maqsadida chekka hududlarda ham infrastruktura va murabbiylar salohiyatiga alohida e'tibor qaratish kerak.

Muhokama. Olingan natijalar shuni ko'rsatadiki, kurash sportini rivojlantirishda sport maktablari asosiy tayanch bo'lib xizmat qiladi. Ushbu maktablarda yosh avlod sog'lom turmush tarzi va jismoniy yetuklikka erishish bilan birga, milliy sport an'analarini chuqur o'zlashtiradi. Shuningdek, to'g'ri yo'lga qo'yilgan sport mashg'ulotlari orqali kelajakda xalqaro arenada kurash chempionlarini yetishtirish mumkin.

Biroq, ixtisoslashtirilgan sport maktablarini rivojlantirishda infrastrukturani yaxshilash, zamonaviy metodikalarni tatbiq etish va murabbiylar malakasini uzluksiz oshirish lozimligi aniqlandi. Bu nafaqat natijadorlikni, balki yosh avlodni har tomonlama barkamol etib tarbiyalashni ham ta'minlaydi. Mazkur xulosalar xalqaro tashkilotlar (IKA, UNESCO) hamda mahalliy ilmiy tadqiqotlar natijalari bilan hamohangdir.

XULOSA

1. **Moddiy-texnik bazani yaxshilash.** Sport maktablarida kurash bo'yicha mashg'ulotlar samaradorligini oshirish uchun tegishli jihozlar, zamonaviy gilamlar, tibbiy nazorat vositalari bilan ta'minlash zarur. Ayniqsa, chekka hududlardagi maktablarga e'tibor qaratilishi lozim.

2. **Murabbiylar malakasini oshirish.** Murabbiylar uchun doimiy ravishda ilmiy-amaliy seminarlar, xorijiy tajriba almashinuvi dasturlari tashkil etish, zamonaviy trening metodikalarini joriy etish, kelajak avlod chempionlarini tayyorlashda alohida ahamiyatga ega.

3. **Ta'lim tizimi bilan integratsiya.** Kurashni maktabgacha ta'lim, umumiy o'rta ta'lim va oliy ta'lim jarayonlariga joriy etish, yosh avlodni erta bosqichdan boshlab iqtidor va qiziqishlariga qarab saralash orqali kurash ommalashuvini kengaytirish mumkin.

4. **Xalqaro hamkorlikni kuchaytirish.** Xorijiy davlatlar murabbiylari, tashkilotlari bilan hamkorlik o'rnatish, doimiy xalqaro turnirlar tashkil etish va unda mahalliy sportchilarning ishtirokini ta'minlash kurash sportining rivojlanishiga ijobiy ta'sir etadi.

Shunday qilib, kurash sportini rivojlantirishda ixtisoslashtirilgan sport maktablari ham poydevor, ham harakatlantiruvchi kuch sifatida namoyon bo'ladi. Kompleks yondashuv, ya'ni infratuzilma, metodika va kadrlar salohiyatini yaxshilash orqali kurash xalqaro darajada ham yuksak natijalarni egallashi mumkin.

ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti. (2017). 2017–2021 yillarda O'zbekiston Respublikasini rivojlantirishning beshta ustuvor yo'nalishi bo'yicha Harakatlar strategiyasi.

2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining Qarori. (2020-yil 30-oktabr). Sog'lom turmush tarzini keng targ'ib qilish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida. PQ-6099-son.
3. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining Qarori. (2021-yil 5-noyabr). Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida. PQ-5288-son.
4. Sheraliyev, H. H. (2020). Kurash sporti tarixi, rivojlanishi va istiqbollari. Toshkent: Sharq.
5. Nazarov, X. (2019). Milliy sport turlari va ularning rivoji. Toshkent: Fan va ta'lim.
6. Karimova, M. I. (2019). Maktab o'quvchilari uchun jismoniy mashqlarni individuallashtirish. Samarqand: Ilm.
7. International Kurash Association (IKA). www.kurash-ika.org
8. UNESCO. www.unesco.org (Kurashning nomoddiy madaniy meros sifatidagi maqomi haqida ma'lumot)

FUTBOLCHILAR FAOLIYATINING FIZIOLOGIK TAHLILI VA UNING XUSUSIYATLARI

*Qurbonaliyev Diyorbek Baxodir o'g'li
Guliston davlat universiteti
Sport faoliyati fakulteti
“Futbol” yo'nalishi 2-bosqich talabasi*

Annotatsiya. Ushbu maqolada, o'yin davomida futbolchining faoliyati faqatgina to'p bilan va to'psiz harakatlar bilan cheklanib qolmaydan, balki aqliy jarayonlarda ham namoyon bo'lishi va ko'pincha futbolchi va uning jamoasi o'yinining samaradorligiga yqori ta'sir ko'rsatishi haqida bahs yuritiladi.

Kalit so'zlar: psixofiziologik holat, fiziologiya, biokimyo, sport tibbiyoti, maksimal kislorod iste'moli (MKI), metabolik o'zgarishlar.

Mavzuning dolzarbligi. O'yinda samarali ishtirok etish umumiy ma'noda - o'yinchining individual xususiyatlarini belgilaydigan psixofiziologik holatiga, shuningdek, kuchli raqobat va mashg'ulot yuklariga bardosh berishga imkon beradigan yuqori ko'rsatkichlarga bog'liq [3].

Fiziologiya, biokimyo va sport tibbiyoti mutaxassislari bunday bog'liqliklarni tahlil qilib, futboldagi yukning intensivligini tavsiflovchi asosiy ko'rsatkichlar, birinchi navbatda, o'yin davomida o'yinchi tomonidan energiya sarfi darajasini o'z ichiga olishi kerak degan xulosaga kelishdi [1].

Metabolik o'zgarishlarning intensivligi kaloriyalarda yoki iste'mol qilingan kislorod miqdorida ifodalanadi.

Ma'lumki, 1 litr kislorodni iste'mol qilganda (iste'mol qilganda) organizmda taxminan 5 kkal ajralib chiqadi. Futbol o'ynashda energiya sarfi va kislorodga bo'lgan ehtiyoj mos ravishda 0,18 kkal/kg min va 37 ml/kg min. Metabolik

o'zgarishlarning yuqori darajasi va futbolga xos bo'lgan turli xil harakatlar, bir tomondan, organizmga har tomonlama ta'sir ko'rsatsa, ikkinchi tomondan, sportchilarga juda katta talablar qo'yadi [4].

Yuqori malakali futbolchilarning asosiy fiziologik funktsiyalaridagi o'zgarishlarni o'rganish shuni ko'rsatdiki, o'yin davomida ular 60-80% vaqtning maksimal kislorod iste'moli (MKI) 80-100% rejimida ishlaydi, bu esa futbolchilarning aerobik imkoniyatlariga talablarni oshiradi. Yuqori malakali futbolchilar o'rtasida bir o'yin uchun o'rtacha kislorod iste'moli 3,3 dan 4,5 l / min gacha. 90 daqiqalik o'yin uchun energiya sarfi 1490-1980 kkal. Mavjud tasnifga ko'ra (I.V. Zimkin va boshqalar) energiya sarfi bilan futbol o'ynashni juda muhim ish deb tasniflash mumkin [2].

Futboldagi yuklarning o'zgaruvchan tabiati o'yinchining tanasini anaerob (kislorodsiz) energiya salohiyatini faollashtirishga majbur qiladi. Bu ko'pincha qondagi sut kislotasi darajasining oshishiga olib keladi, bu juda yuqori qiymatlarga - 120-150 mg% ga yetishi mumkin. Maksimal yuklarda qon va mushaklardagi sut kislotasi miqdori 30-50% ga oshadi va 90 daqiqalik o'yin davomida bunday yuklar taxminan 10% ni tashkil qiladi [5].

Futbolchilarning o'yin davomida bunday yuqori energiya sarfi tananing yurak-qon tomir tizimining ishi uning dam olishdagi faoliyatiga nisbatan 8-12 baravar oshganda mumkin.

O'yin davomida futbolchilarning yurak urish tezligi (YUT) juda keng diapazonda o'zgarib turadi: daqiqada 0 dan 200 gacha. Shu bilan birga, o'yindagi o'rtacha yurak urish tezligi (o'yin roliga qarab) minutiga 163 dan 177 gacha bo'lgan qiymatlarga etadi.

Hujumchilar boshqa o'yinchilarga qaraganda tez-tez yurak urishi daqiqada 180 zarbadan yuqori bo'lgan faollik zonasida ishlaydi (umumiy o'yin vaqtining 40% gacha); Yarim himoyachilar uchun 160-180 zarba/daqqa rejimidagi o'yin faolligi ko'proq xarakterlidir (umumiy o'yin vaqtining 74%).

Himoyachilarning o'yini (ayniqsa, "erkin" himoyachi) bu borada eng kam taranglik.

1-jadval

Futbolchilarning turli puls rejimlarida o'ynash vaqti (A.A.Kirillovga ko'ra)

YQCH ahamiyati (zarb/daq)	O'yin vaqti (% 90 daqiqa)
130 gacha	0-2,0
130-150	6,5-21,0
150-165	16,5-33,0
165-180	31,0-61,0
180-200	10,0-40,0

Futbolchining 45 daqiqalik ikki taym davomidagi puls tezligi 14500 - 16000 yurak urishini tashkil qiladi. Shu bilan birga, o'yin davomida futbolchilar ishlashi kerak bo'lgan kuch zonalari juda keng (1-jadval). Bundan tashqari,

futbol o'yini paytida o'yinchilar tomonidan ko'tarilgan og'ir yuklar nafas olish tizimi va qon aylanish tizimining ishini kuchaytiradi, nafas olish tezligi daqiqada 30-50 nafasga, o'pkaning ventilyatsiyasi - 60-110 l / min gacha, yurakning chiqishi - 15-25 l / 150 mm ga ko'tariladi. O'yinning eng qizg'in daqiqalarida to'qimalarga daqiqada 4-5 litrgacha kislorod tashiladi va kislorod qarzi 10-20 litrga etadi.

O'yin davomida kuchli terlash tufayli tanadan suyuqlikning katta yo'qotilishi kuzatiladi. O'yin davomida o'yinchilarning vazn yo'qotishi o'rtacha 2,5-3 kg. Umuman olganda, futbol o'yini futbolchilarning tanasida sezilarli o'zgarishlarga olib keladi va ayniqsa shiddatli o'yinlardan so'ng o'yinchilarning funktsiyalarini normallashtirish 48-72 soatni tashkil qiladi.

Shuni ta'kidlash kerakki, o'yin davomida futbolchining faoliyati faqat to'p bilan va to'psiz harakatlar bilan cheklanib qolmaydi. Ko'pgina vaziyatlar to'g'ridan-to'g'ri vosita faoliyatida emas, balki aqliy jarayonlarda namoyon bo'ladi va aks etadi va ko'pincha futbolchi va uning jamoasi o'yinining samaradorligiga hal qiluvchi ta'sir ko'rsatadi.

Fodalanilgan adabiyotlar

1. Kurbanov O.A. Sovershenstvovanie tochnosti peredach i udarov mycha golovoy yulx futbolistov. T., 2017 yil.
2. Nurimov R.I. Yosh futbolchilarni texnik va taktik tayyorlash. O'quv ko'lma. T., O'zDJTI, 2015 yil.
3. Suslov F.P., Xolodov J.K. Sport nazariyasi va metodologiyasi. Ta'lim resurslari uchun o'quv qo'llanma, - M., Voenizdat, 1997.
4. Talipdjanov A.I. Yuqori malakali tayyorlashning zamonaviy tizimi. O'quv qo'llanma. - T.: 2022 yil.
5. Tyulenkov S.Yu., Guba V.P., Proxorov A.V. Futbolchilarni tayyorlashni boshqarishning nazariy va uslubiy jihatlari. - Smolensk, 1997 yil.

12-13 YOSHGACHA BO'LGAN YOSH FUTBOLCHILARNING TEZKORLIK SIFATINI RIVOJLANTIRISH VA USLUBYATLARINI TAKOMILLASHTIRISH.

Saidov U.A.

Guliston Davlat Universiteti o'qituvchisi.

Murodov Sh.

Guliston Davlat Universiteti talabasi.

Annotatsiya. Ushbu maqolada zamonaviy 12-13 yoshli futbolchilarning tezkorlik fazilatlarini rivojlantiruvchi omillar muhokama qilinadi. Sport tayyorgarligining eng muhim jihatlardan biri bu futbolchining jismoniy sifatlarini tarbiyalashdir. Jismoniy sifatlar futbolchi tanasining morfo-funksional, morfo-fiziologik va biologik xususiyatlari bilan bog'liq. Jismoniy

sifatlar ishtirokchilarning jismoniy, texnik va taktik mahoratini, ruhiy va hissiy holatini yaxshilashga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Futbolchilar har bir harakatni borgan sari ishonch bilan bajarib, tezroq o'zlashtirib, yaxshi natijalarga erishmoqda.

Tayanch so'zlar: jismoniy sifatlar, jismoniy mashg'ulot, texnik va taktik tayyorgarlik.

Yosh futbolchining jismoniy sifatlarini tarbiyalash sport mashg'ulotlarining muhim jihatlaridan biri sanaladi. Jismoniy sifatlar futbolchi organizmining morfo-funksional, morfo- fiziologik va biologik xususiyatlari bilan bog'liq. Jismoniy sifatlar shug'ullanuvchilarning jismoniy, texnik-taktik tayyorgarliklarining takomillashuviga, ruhiy-emotsional holatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Futbolchilar har bir harakatni tobora ishonch bilan bajaradilar, yangi harakatlarni tezroq o'zlashtiradilar va yuqori natijali ko'rsatgichlarga erishadilar.

Futbolni zamonaviy talab darajasi asosida rivojlantirish asosida rivojlantirish futbolchilarning yuqori jismoniy tayyorgarligini talab etadi, eng asosiysi esa tezkorlik sifatini tarbiyalashdir.

- Yosh futbolchilarni ratsional imkoniyatlarini oshirish orqali tezkorlik sifatini rivojlantirishga qaratiladi. Hozirgi zamon futbolining rivojlanishi darajasi va ilmiy-uslubiy taxlili.
- yosh futbolchilarda tezkorlik sifatini rivojlantirish yo'llari.
- yillik mashg'ulotlar rejasini tuzish va mashg'ulotlar davomida sport mahoratini rivojlantirish.

Hozirgi zamon futbolida o'yin usullari takomillashib, futbolchilarning o'yin harakatlari mukammallashib bormoqda. Futboldagi yangi va samarali usullarning paydo bo'lishi, futbolchilarning harakatlari yuksak darajada bo'lishini talab etmoqda. Har bir futbolchi bir o'yin davomida jamoasining g'alaba qozonishi uchun ko'pgina harakatlarni bajarishadi.

Bizga shu narsalar ma'lumki, futbolchilarning maydondagi asosiy harakatlariga: yurish, yugurish, to'p bilan yurish, to'p bilan yugurish, sakrashlar, to'pga zarba berish to'p bilan aldab o'tish, to'p uzatish, to'pni to'xtatish, to'pni yon chiziqdan tashlash, jarima to'pini bajarish, burchakdan to'pni tepish, fintlar, podkad tashlash, to'pni aniq mo'ljalga etkazish, raqib bilan to'p uchun kurashish va boshqa bir qancha harakatlar kiradi. Bundan ko'rinib turibdiki, futbol mutaxassislari o'z tadqiqot ishlarida futbolchilarning yuqorida ta'kidlangan harakatlarini o'rganishgan va ular uchun kerak bo'lgan usul va uslublarni ishlab chiqishgan.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018 yil 5 martdagi PF-5368-son «Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi Farmoni, 2018 yil 16 martdagi PQ-3610-son «Futbolni rivojlantirish chora- tadbirlari to'g'risida»gi Qarori, 2019 yil 4 dekabrda PF-5887-son «O'zbekistonda futbolni rivojlantirishni mutlaqo yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to'g'risida»gi Farmoni, 2020 yil 24 yanvardagi PF-5924-son «O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni

yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi Farmoni hamda mazkur sohaga tegishli boshqa me'yoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirishga muayyan darajada xizmat qiladi.

Maxsus bolalar va o'smirlar futbol maktablarida o'quv-mashg'ulot jarayonlari maxsus ishlab chiqilgan va tasdiqlangan dastur asosida mashg'ulot jarayonlari olib boriladi. Yosh futbolchilarning yillik mashg'ulot davridagi o'quv-mashg'ulot jarayonlarining xajmi va tarkibini o'rganish maqsadida 2 xil yoshli guruhlarining 11-12 va 13-14 yoshli futbolchilarning o'quv-mashg'ulot jarayonlarini tahlil qildik

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 yo'naltirilgan. Mashg'ulotlarning umumiy xajmi esa 179 soatni tashkil etdi (45,3%). Shuni ta'kidlash kerakki, katta hajmdagi o'quv-mashg'ulot ishlari umumiy chidamkorlikni tarbiyalashga qaratilgan, metodika nuqtai nazaridan olib qaralganda bu ish unchalik ham to'g'ri emas. 11-12 yoshli futbolchilarga mashg'ulotlar jarayonida katta hajmda mashg'ulotlarni, jismoniy sifatlarni tarbiyalashga, chaqqonlikni, egiluvchanlikni, tezkorlik va tezkorlik-kuch 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.

Izlanishlar natijasida tezkorlik ishlari xajmi shuni ko'rsatadiki, musobaqa davrida futbolchilar tomonidan bajarilgan umumiy tez yugurishlar soni deyarli bir xil. Ko'rinib turibdiki, 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'quv-mashg'ulot jarayonida tezkorlik-kuch sifatlarini oshirish uchun nomaxsus bo'lgan mashqlarni qo'llash qanchalik kerak bo'lishini isbotlaydi.

Xulosa o'rnida shuni ta'kidlash lozimki, yillik aylanma o'quv-mashg'ulotlari tahlili shuni ko'rsatdiki o'quv-mashg'ulotlari xajmi va 12-13 yoshli futbolchilar musobaqasi 522 soatni tashkil etadi. Bu BOSM dasturiga asosan bir oz kam vaqt ajratilganligidan dalolat beradi. Bu xol bir qancha ma'lumotlar bilan tushuntirilgan va aniqlangan.

O'quv-mashg'ulotlarining ko'pchilik xajmi maxsus mashg'ulotlar bo'lib to'p bilan dars olib boriladi (har oy 75% dan 93%gacha). Bunday mashg'ulotlarning olib borish vositalari har doim tezkorlik va tezkorlik-kuch sifatini oshirish yosh sportchilarda ijodiy va bu mashq to'p bilan bog'liq bo'lsa, qo'llaniladigan metodlarning samaradorligini pasaytiradi, ayniqsa bunda "zarba" metodidir. 12-13 yoshdagi futbolchilarning asosiy o'quv-mashqlarga yo'naltirilganda, bunda ularni tarbiyalashda ularning umumiy va maxsus chidamligiga qaratiladi (vaqtning 52,2%).

Yosh futbolchilar mashg'ulot jarayonida tezkorlikni osirish uchun quyidagi

mashqlardan foydalansa maqsadga muvofiq bo'ladi: yugurayotgan vaqtlarda topni oyoq bilan olib yurish, yugurayotib to'p bilan mashqlarni bajarish, to'pni xar hil olib yurishlar, aldab o'tishlar, to'p uzatishlar, darvozaga to'pni tepish usullari kiradi. Bir mashqni bajarish uchun o'rtacha 5-7 sekund vaqt beriladi. Yugurish oralig'i 35 metr bo'ladi. Ushbu mashqlar bajarish masofasini va vaqtini taqsimlay bilish mashqning ko'p marotabalab bajarilishiga bog'liq. Bu mashqlar futbolchilarning qobiliyati o'sishiga va funksional sifatlarini oshishiga olib keladi.

Yosh futbolchilarda tezkorlikni tarbiyalash juda ham kerakli jarayondir. Futbolchilar ma'lum bir miqdorda tezkorlik, kuchlilik sifati bilan boshqa sport turida shug'ullanayotgan sportchi tengdoshlaridan orqada. Futbolchilarda tezkorlikni tarbiyalash 12-13- yoshda o'rinlidir. Futbolni zamonaviy talab darajasi asosida rivojlantirish futbolchilarning yuqori jismoniy tayyorgarligini talab etadi. Bularning eng asosiysi bu- tezkorlikdir. Tarbiyalash davrida tezkorlik sifati, xajmi, vosita va metodlarni o'zgartish o'quv mashg'ulot jarayolarini ma'lum bir darajadagi ijobiy natijalarni ko'rsatadi.

O'tkazilgan tajribalarimiz tahlili shunu ko'rsatadiki, futbolchilarning layoqatlilik va qobiliyatlariga har tomonlama aniq baho berilishi futbolchi kelajagining samarali bo'lishini tahlil qilib quyidagi xulosaga kelish mumkin, yoshlarga va o'smirlarga tezkorlik tayyorgarligiga yetarli darajada e'tibor berilishi uchun hozirgi talablarga javob beradigan metodlar bilan tarbiyalash kerak.

Tezkorlik- kuch va egiluvchanlik sifatlar bilan ancha yaqindan, chidamlilik bilan esa- kamroq bog'liq. Tezkorlik ko'satgichlarining majmuasi tarkibiga- startdagi tezkorlik, yugurish tezligi, maydonda yuzaga kelgan holatni baholash tezkorligi, taktik tafakkur tezkorligi kiradi. Futbol maydonida keskin tezlanishlarni, to'p bilan sakrashlarni, 25-30 qadamdan raqib darvozasiga qarab zarbalar berishni, sherigiga uzoqdan to'p uzatish, keskin to'xtash va yugurish yo'nalishini keskin o'zgartirishini amalga oshirish uchun futbolchi kuchga ega bo'lishi kerak. Ushbu atama asosida biz nimani tushunamiz? Kuch - bu, sportchining mushak kuchlanishlari hisobiga tashqi qarshiliklarini yengish qobiliyati. Futbolchi uchun oyoqlarining kuchini rivojlantirish, ayniqsa muhim. Lekin trenirovkalar vaqtida yelka kamari, tana, orqa, qorin mushaklarini rivojlantirishgaham e'tibor qaratish zarur. Bir so'z bilan aytganda futbolchi katta kuchga ega bo'lishi kerak, sportchiga to'p orqasidan va maydonning bo'sh joyiga keskin tezlanishlarini to'p orqasidan sakrashlarini amalga oshirishga yordam beradi, keskin to'xtash va harakat yo'nalishini keskin o'zgartirish, to'pga kuchli zarba berish imkonini beradi, shu bilan birga, kuchni rivojlantirish egiluvchanlikka, tezkorlikka, o'yinni aniq qabul qilishga zarar yetkazmasligi kerak.

Kuch rivojlanishining eng katta sur'atlari asosan kichik yoshda va o'smirlik davrida kuzatiladi: 8-dan to 9-yoshgacha, 10-dan to 11-yoshgacha va 14-dan to 15-yoshgacha. Bunda, 8-11-yoshda ham sinaryadlarda sakrash, akrobatika va

gimnastik mashqlarni qo'llash tavsiya qilinadi. 12- 14- yoshdagilar uchun uncha katta bo'lmagan og'irliklar bilan dinamik mashqlarini, kanatga osilib chiqishlarini, yadro uloqtirishlarni qo'llash mumkin. 15-16-yoshdagilar uchun og'irliklar bilan bajariladigan mashqlarning soni ancha ko'paytiriladi. Futbolchi uchun zarur bo'lgan sifatlar majmuasida tezkor –kuch imkoniyatlari muhim o'rin egallaydi. 11-12-yashar o'g'il bolalarda energiya taminotining alaktatli mexanizmining ish unumdorligini rivojlantirishga qaratilgan mashqlarni keng qo'llashni tavsiya qilish mumkin. Shuni ham aytish kerakki, agar dastlabki sport tayyorgarligi bosqichida yezkor kuch sifatlarini tarbiyalashning vositalari va usullari qollanilmasa, unda shug'ullanuvchilarning tezkorligi va tezkor-kuch sifatleri qoniqarsiz rivojlanadi. 8-9-yoshdan boshlab yugurish tezligi jadal o'sa boshlaydi, 10-11-yoshga kelib esa ko'proq darajada harakatlar chastotasining o'sishi bilan belgilangan, yugurish qadamlari chastotasi maksimal qiymatlarga erishadi.

12-13-yoshga kelib, bolalarda tezkor ishlarni ko'p marta bajarish qobiliyati ortadi. Tezkor-kuch sifatlarining jadal o'sishi, 10dan to 13-yoshgacha bo'lgan bolalarda kuzatiladi. Futbolda tezkor- kuch harakatlari yetarlicha ko'p bajariladi. Bu, asosan sakrashlar, yakkakurashlar, raqibdan oldin o'ylashlardir. Tezkor va tezkor-kuch harakatlarga qisqa masofalarga tezlanishla va rivojlar kiradi, ulardan keyindarvozaga qarab zarba yoki biron bir boshqa texnik harakat amalga oshiriladi. O'smirlarning trenirovka jarayonida katta murakkabliklar yuzaga keladi. 12-dan to 16-yoshgacha bo'lgan o'smirlik davri jismoniy qobiliyatlarining tezkor rivojlanishi bilan tavsiflanadi va sportning har xil turlari bilan shug'ullaninsh uchun o'ta qulay hisoblanadi. Shu bilan birga o'smirlik organizmidagi neyroetokrin o'zgarishlar, sportning biologik jarayonlarini tabiiy davom etishini yaxshilashi yoki yomonlashi mumkin bo'lgan qo'shimcha qo'zg'atuvchi sifatida qarashga imkon beradi. O'smirlarning harakatida burchaklar va qo'zg'alishlar kuzatiladi, harakatlar ritmining buzilishlari sodir bo'ladi. Lekin jismoniy balog'atga yetish davrining yakunida harakatlar koordinatsiyasi tartibli bo'la boshlaydi. Bu, harakatlarning markaziy va periferik apparatini funksiyasining takomillashuvi natijasi hisoblanadi. O'smir yuqori qo'zg'aluvchanligi bilan farq qiladi, bu qo'zg'aluvchanlik yuqori harakat faolligiga va harakatning tartibsizligiga nisbatan nomoyon bo'ladi.

Xulosa qilib aytganda yuqorida keltirilgan tezkorlok- individning asosiy jismoniy qobiliyatlarining rivojlanish darajasiga va uning psixologik hususiyatlariga ham bog'liq bo'lgan murakkab harakat qobiliyati sifatida namoyon bo'lishini ko'rsatadi.

Tezkorlikning asisini organizm barcha darajalarining masalan: xujayra, to'qima a'zolar tizimi fiziologik zahiralari hamda qolgan jismoniy qobiliyatlarining namoyon bo'lishi asosida yotgan, ularning o'zaro harakatlari tashkil qiladi. Bunday prinsipial jihatdan muhim bo'lgan xulosa kelib chiqadi: tezkorlikni maxsus yo'naltirilgan rivojlantirish organizmning umumiy jismoniy rivojlanishini oshirish uchun muhim ahamiyatga ega.

Zamonaviy futboldagi bosh dominantlardan biri- tezkorlik hisoblanib, u, o'yin harakatlarining tezligida namoyon bo'ladi. Ushbu harakatlarning muvaffaqiyatli bo'lishi tezkorlikni namoyon bo'lishining turli shakllari bilan ta'minlanadi va tezkorlikni namoyon bo'lishining barcha shakllarini muvaffaqiyatli egallamasdan turib futboldagi mahoratga erishish mumkin emas.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Mirziyoyev Sh.M. Erkin va farovon demokratik O'zbekiston davlatini birgalikda barpoetamiz.T.; 2016.<http://G'G'Lex.uz>
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyevning 2018 yil 16-martdagi "Futbolni rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-3610-sonli qarori. <http://G'G'Lex.uz>
3. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyevning 2019 yil 4-dekabrda "O'zbekistonda futbolni rivojlantirishni mutlaqo yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-5887-sonli farmoni. Xalq so'zi gazetasi. 6-dekabr 252-son.
4. Axmadjonov U.M, Tolibjonov A.I, Isyeev Sh.T, "Futbolchilarni jismoniy tayyorgarligi" O'quv-qo'llanma. Ilmiy-texnika axborot press nashriyoti. 2019 yil, B.127.
5. Kuznetsov A.A. Futbol - nastolnaya kniga detskogo trenera.-M: Olimpik-chelovek.
6. Platonov V.N. Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte. Kiev. 2004.

YOSH FUTBOLCHILARNING JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH YO'LLARI.

*Saidov Umid Abdug'aforovich
Guliston davlat universiteti
120100. Sirdaryo viloyati, Guliston shahri, 4-mavze
Email: saidov-umid@mail.ru*

Annotatsiya: Ushbu maqolada biz yosh futbolchilarga maqsadli mashg'ulotlar va konditsionerlik dasturlari orqali jismoniy fazilatlarini oshirishga yordam berish uchun murabbiylar va murabbiylar uchun samarali strategiyalar va maslahatlar berilgan.

Kalit so'zlar: yosh futbolchilar, jismoniy sifatlar, mashq, bel va oyoqlar uchun mashqlar.

Yosh futbolchilarning jismoniy fazilatlarini rivojlantirishning asosiy jihatlaridan biri bu tizimli kuch tayyorlash dasturini amalga oshirishdir. Futbolda ishlatiladigan oyoqlar, trinajor mashqlar, elkalar va qo'llar kabi asosiy mushak

guruhlariga qaratilgan kuch mashqlari kuch va quvvatni oshirish uchun zarurdir. Squat, o'pka, surish va asosiy ish kabi mashqlarda qarshilik va intensivlik darajasini bosqichma bosqich oshirish yosh o'yinchilarning jismoniy imkoniyatlarini va maydondagi faoliyatini yaxshilashga yordam beradi. Tezlik va chaqqonlik mashqlarini mashg'ulotlarga kiritish yosh futbolchilarning tezkorligi, reaksiya vaqti va manevr qobiliyatini oshirish uchun juda muhimdir. To'siqlar osha yugurish, narvonlarda mashq qilish, shattl yugurish va sprintlar futbol to'pi harakatlariga xos tezlik va chaqqonlikni yaxshilash uchun samarali mashqlardir. Ushbu mashqlar nafaqat yosh o'yinchilarning tezroq va chaqqon bo'lishiga yordam beradi, balki o'yin davomida ularning muvofiqlashtirish va fazoviy xabardorligini oshiradi. Chidamlilikni rivojlantirish yosh futbolchilar uchun o'yin davomida yuqori intensivlikni saqlab qolish uchun juda muhimdir. Yugurish, velosipedda yurish va intervalli mashg'ulotlar kabi yurak-qon tomir mashqlari o'yinchilarning aerob qobiliyatini va umumiy chidamlilik darajasini oshirishi mumkin. Murabbiylar chidamlilik mashqlari va tartiblarini amalga oshirish orqali yosh o'yinchilarga sportda ustunlik qilish uchun zarur bo'lgan chidamlilik va jismoniy chidamlilikni rivojlantirishga yordam beradi. Harakatli mashqlar yosh futbolchilarda portlovchi kuch, tezlik va muvofiqlashtirishni rivojlantirishda muhim rol o'ynaydi. O'yinchilarning maydonda kuch ishlab chiqarish va tez tezlashish qobiliyatini oshirish uchun qutiga sakrash, chegara mashqlari va chaqqonlik zinapoyasi mashqlari samarali. Pliometrik mashg'ulotlarni mashg'ulotlarga kiritish o'yinchilarning sakrash qobiliyatini, chaqqonligini va futbol to'pidagi umumiy sport ko'rsatkichlarini yaxshilashi mumkin. Jarohatlarning oldini olish va ishlashni optimallashtirish uchun yosh futbolchilar egiluvchanlik va harakatchanlikni yaxshilashga e'tibor qaratishlari kerak. Dinamik cho'zilish, harakatchanlik mashqlari va yoga mashqlari o'yinchilarning harakat doirasini, bo'g'imlarning barqarorligini va harakat samaradorligini oshirishga yordam beradi. Moslashuvchanlik va harakatchanlikni o'quv dasturlariga kiritish orqali murabbiylar va murabbiylar yosh o'yinchilarni optimal jismoniy holatni saqlab qolish va maydonda jarohatlar xavfini kamaytirishda qo'llab-quvvatlashlari mumkin. Futbol to'pi bilan shug'ullanadigan mashqlar va mashg'ulotlarni loyihalash yosh o'yinchilarning sportga xos jismoniy fazilatlarini rivojlantirish uchun muhim ahamiyatga ega. Zarba berish, to'p uzatish, dribling, himoyalash va maydonni joylashtirish kabi ko'nikmalarni mashq qilish o'yinchilarning umumiy ishlashi va to'p bilan harakatlanish mahoratini oshirishi mumkin. Murabbiylar sportga oid mashg'ulotlarga e'tibor qaratish orqali yosh o'yinchilarga o'zlarining texnik ko'nikmalarini va o'yinni taktik tushunchalarini yaxshilashga yordam berishlari mumkin. Yosh futbolchilarning jismoniy rivojlanishi va ishlashini optimallashtirish uchun etarli dam olish va tiklanish juda muhimdir. O'yinchilarning mashg'ulotlar oralig'ida tiklanish uchun etarli vaqtga ega bo'lishini ta'minlash, to'g'ri uyqu va ovqatlanishni birinchi o'ringa qo'yish, shuningdek, cho'zish va ko'pikni siljitish kabi faol tiklanish strategiyalarini

kiritish mushaklarning tiklanishini qo'llab-quvvatlash va jarohatlarning oldini olish uchun juda muhimdir. Murabbiylar o'z mashg'ulotlarida dam olish va tiklanishga urg'u berish orqali yosh o'yinchilarning sog'lom, motivatsion va maydonda eng yaxshi o'yin ko'rsatishga tayyor bo'lib qolishlariga yordam berishlari mumkin. Yosh futbolchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish jismoniy tayyorgarlikning turli jihatlarini qamrab oluvchi yaxlit yondashuvni talab qiladi. Yosh futbolchilarning jismoniy xususiyatlarini oshirishning bir necha samarali usullari: 1.Kuch mashqlari: Oyoqlar, elkalar va qo'llar kabi futbolda ishlatiladigan asosiy mushak guruhlariga mo'ljallangan tizimli kuch tayyorlash dasturini amalga oshiring. Kuch va quvvatni oshirish uchun cho'kish, o'pka, surish va asosiy ishlar kabi mashqlarga e'tibor qarating. 2.Tezlik va chaqqonlik mashqlari: kortdagi tezkorlik, reaksiya vaqti va manevr qobiliyatini yaxshilash uchun harakatli o'yinlar, mashq qilish, yugurish va sprint kabi tezlik va chaqqonlik mashqlarini birlashtiring. 3.Chidamlilik uchun konditsionerlik: Yugurish, velosiped haydash va intervalli mashg'ulotlar kabi yurak-qon tomir mashqlarini o'z ichiga oling, o'yinlar davomida yuqori intensivlikdagi barqaror ishlash uchun o'yinchilarning chidamliligi va chidamliligini oshirish. 4.Pliometrik mashg'ulotlar: o'yinchilarda portlovchi kuch, tezlik va muvofiqlashtirishni rivojlantirish uchun qutiga sakrash, chegara mashqlari va chaqqonlik zinapoyasi mashqlari kabi pliometrik mashqlarni kiriting. 5.Moslashuvchanlik va harakatchanlik ishi: Harakat diapazoni, bo'g'in barqarorligi va harakat samaradorligini oshirish uchun dinamik cho'zish, harakatchanlik mashqlari va yoga mashqlari orqali o'yinchilarning moslashuvchanligi va harakatchanligini yaxshilashga e'tibor qarating.Uzatish, 6.Sportga oid mashg'ulotlar: O'yinchilarning texnik ko'nikmalari va taktik tushunchalarini oshirish uchun qo'l to'pi harakati va talablarini, jumladan otishma, to'p dribling, himoyaviy joylashuv va maydondagi joylashuvni takrorlaydigan mashg'ulotlarni loyihalash. 7.Dam olish va tiklanish: mushaklarning tiklanishi, jarohatlarning oldini olish va umumiy jismoniy farovonlikni qo'llab-quvvatlash uchun etarli dam olish, to'g'ri uyqu, ovqatlanish va cho'zish va ko'pikni siljitish kabi faol tiklanish strategiyalarining muhimligini ta'kidlang. Ushbu strategiyalarni mashg'ulotlar dasturlariga kiritish va yosh gandalbolchilarga jismoniy rivojlanishga har tomonlama yondashishni ta'minlash orqali murabbiylar va murabbiylar ularning sport bilan shug'ullanishlari, samaradorligi va uzoq umr ko'rishlariga yordam beradi.

Xulosa. Xulosa qilib aytadigan bo'lsak, yosh yoshbolchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish ko'p qirrali jarayon bo'lib, mashg'ulotlarga har tomonlama yondashish va chiniqtirishni talab qiladi. Murabbiy o'z dasturlariga kuch-quvvat mashqlari, tezlik va chaqqonlik mashqlari, chidamlilik mashqlari, pliometrik mashqlar, moslashuvchanlik ishi, sportga xos mashg'ulotlar, dam olish va tiklanish strategiyalarini kiritish orqali yosh futbolchilarning jismoniy rivojlanishi va ishlashini samarali qo'llab-quvvatlashlari mumkin. Fidoyilik, to'g'ri yo'l-yo'riq va izchil mashg'ulotlar tufayli yosh futbolchilar o'zlarining

sport mahoratini oshirishlari, futbol to'pi sportida muvaffaqiyat qozonishlari va maydonda o'zlarining to'liq salohiyatlarini namoyon etishlari mumkin.

Zamonaviy futboldagi bosh dominantlardan biri- tezkorlik hisoblanib, u, o'yin harakatlarining tezligida namoyon bo'ladi. Ushbu harakatlarning muvaffaqiyatli bo'lishi tezkorlikni namoyon bo'lishining turli shakllari bilan ta'minlanadi va tezkorlikni namoyon bo'lishining barcha shakllarini muvaffaqiyatli egallamasdan turib futboldagi mahoratga erishish mumkin emas.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Platonov V.N. Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte. Kiev. 2004. 7.
2. Y.F.Kuramshin Проблемы модернизации физического воспитания студентов / Y.F.Kuramshin //Здоровье - основа развития человека - проблемы и пути решения: - Оpubл. ч-з СП-ГПУ. - Санкт-Петербург, 2011. - С.6. - № 1. - С. 353-354.
3. L.G.Pashenko Профессиональное использование учителями физической культуры современных образовательных технологий / L.G.Pashenko, 4.O.Krasnikova, Y.V.Korichko, L.Polushkina // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. - Москва: НИЦ, 2014. - № 3-5. С.238-241. 9. L.G.Pashenko Отношение родителей школьников к семейному физическому воспитанию/ L.G.Pashenko, O.Krasnikova, 6.Y.V.Korichko //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2014. - № 3. - С. 71-76.

100 METRGA YUGURISH BO'YICHA SPORTCHINING TAYYORGARLIK JARAYONINI MONITORING QILISHNING SAMARADORLIGI

*Saidova Maftuna Qahramon qizi
Qarshi davlat universiteti
"Sport faoliyati" kafedrası magistranti
@msaidova9696@gmail.com*

Annotatsiya. Ushbu tadqiqot 100 metrga yugurish bo'yicha sportchining tayyorgarlik jarayonini monitoring qilish orqali uning natijalarini yaxshilash imkoniyatlarini o'rganishga bag'ishlangan.

Tadqiqot davomida Qarshi davlat universiteti talabasi Boymirov Mashrab 6 oy davomida mashg'ulot jarayoni kuzatilib, jismoniy va texnik ko'rsatkichlar tahlil qilindi. Monitoring jarayoni jismoniy yuklamalarning to'g'ri taqsimlanishi, tezlik va chidamlilikning oshishiga qanday ta'sir qilishini aniqlashga imkon berdi. Natijada, sportchining yugurish vaqtini sezilarli darajada yaxshilash mumkinligi tasdiqlandi.

Kalit so'zlar: yugurish, sprint, monitoring tizimi, jismoniy tayyorgarlik, texnik tahlil, natijalarni yaxshilash, sport psixologiyasi.

Kirish. Yugurish sportning eng muhim yo'nalishlaridan biri bo'lib, unda yuqori natijalarga erishish uchun sportchining tayyorgarlik jarayoni tizimli ravishda nazorat qilinishi kerak. 100 metrga yugurish bo'yicha samarali tayyorgarlik ko'rish uchun monitoring tizimini joriy etish jismoniy yuklamalarni aniqlash, sportchining kuchli va zaif tomonlarini tahlil qilish, mashg'ulotlarni individuallashtirish imkonini beradi.

Ushbu tadqiqotning asosiy maqsadi – universitet talabasi Boymirov Mashrabning 100 metrga yugurish bo'yicha natijalarini yaxshilash uchun 6 oy davomida mashg'ulot jarayonini monitoring qilish va samaradorlikni baholashdir.

Tadqiqot metodologiyasi

1. Jismoniy ko'rsatkichlarni monitoring qilish – Sportchining yugurish vaqti, yurak urish tezligi, maksimal kislorod sarfi (VO_2 max) va reaksiya vaqti kuzatildi.

2. Biomexanik tahlil – Yugurish texnikasi videotahlil orqali o'rganildi.

3. Psixologik tayyorgarlik bahosi – Bellashuvlardan oldin va keyin sportchining ruhiy holati baholandi.

4. Intervyu va muloqot – Sportchi va murabbiylar bilan muntazam ravishda intervyular o'tkazilib, mashg'ulot jarayoni tahlil qilindi.

Natijalar va tahlil

1. Jismoniy ko'rsatkichlar tahlili

Tadqiqot davomida Boymirov Mashrabning 100 metrga yugurish vaqti 6 oy ichida yaxshilandi:

Davr	Yugurish vaqti (sekund)	Yurak urish tezligi (BPM)	VO_2 max (ml/kg/min)
Boshlang'ich (1-oy)	11.92	180	50.2
3-oy	11.50	175	52.5
6-oy	11.15	170	55.0

Yugurish vaqti 6 oy davomida 0.77 sekundga qisqardi, bu esa professional sprinterlar uchun katta rivojlanish ko'rsatkichi hisoblanadi.

2. Biomexanik tahlil natijalari

Yugurish texnikasi videotahlil orqali tahlil qilinganda quyidagi o'zgarishlar kuzatildi:

- Qadam uzunligi orta boshladi (boshida 2.10 metr, oxirida 2.25 metr).
- Reaksiya vaqti yaxshilandi (0.21 soniyadan 0.18 soniyagacha).

- Tananing oldinga og‘ishi (start vaqtida) mukammallashdi, bu esa kuchli start olish imkonini yaratdi.

3. Psixologik tayyorgarlik va natijalarga ta’siri

Bellashuvlar oldidan va keyin sportchining stress darajasi o‘lchandi. Dastlab, start oldidan katta stress sezilardi, bu esa reaksiya vaqtiga salbiy ta’sir qilardi. 6 oy davomida maxsus psixologik tayyorgarlik mashg‘ulotlari o‘tkazilishi natijasida stress darajasi pasayib, reaksiya vaqti yaxshilandi.

Taxlil. Tadqiqot natijalariga ko‘ra, sportchining mashg‘ulot jarayonini muntazam monitoring qilish orqali natijalarni yaxshilash mumkinligi tasdiqlandi. 6 oy davomida jismoniy ko‘rsatkichlar yaxshilandi, yugurish texnikasi takomillashdi va psixologik tayyorgarlik kuchaydi.

Asosiy xulosalar:

1. Monitoring tizimi samarali bo‘lsa, natijalar yaxshilanadi – jismoniy yuklamalarni aniqlash, mashg‘ulotlarni nazorat qilish va tahlil qilish sportchi samaradorligini oshiradi.
2. Biomexanik tahlil muhim ahamiyatga ega – yugurish texnikasini videotahlil orqali to‘g‘rilash natijalarni yaxshilashga yordam beradi.
3. Psixologik tayyorgarlik natijalarga ta’sir qiladi – stressni boshqarish va motivatsiyani kuchaytirish orqali reaksiya vaqtini tezlashtirish mumkin.

Takliflar

1. Sportchilarning jismoniy ko‘rsatkichlarini muntazam monitoring qilish uchun innovatsion uskunalardan (GPS sensorlar, yurak urish nazoratchilari) foydalanish.
2. Yugurish texnikasini yaxshilash uchun har oy video tahlil o‘tkazish.
3. Sportchilarning psixologik tayyorgarligini kuchaytirish uchun maxsus treninglar va motivatsion mashg‘ulotlar tashkil etish.
4. Bellashuvlardan keyin sportchining natijalarini tahlil qilish va individual mashg‘ulot rejasini ishlab chiqish.

Xulosa. 100 metrga yugurish bo‘yicha universitet talabasi Boymirov Mashrabning 6 oy davomida tayyorgarlik jarayoni monitoring qilinganidan keyin uning natijalari yaxshilandi. Tadqiqot shuni ko‘rsatdiki, jismoniy, texnik va psixologik tayyorgarlikni kompleks nazorat qilish sport natijalarini yaxshilashga olib keladi. Shuning uchun, kelgusida sportchilarning mashg‘ulot jarayonini tizimli monitoring qilish muhim strategik yo‘nalish bo‘lishi kerak.

Adabiyotlar

1. Normurodov A.H. Yengil atletika. Toshkent: 2011 yil.
2. Niyozov I. Yengil atletika. O‘zDav JTI, 2005 yil.
3. Xudoyberdiyev.B Yengil atletika va uni o‘qitish metodikasi Qarshi 2024
4. Inozemseva L.A. Legkaya atletika i metodika prepodavaniya. Toshkent 2001 g.

MUVOFIQLASHTIRUVCHI QOBILIYATLARNI RIVOJLANTIRISH XUSUSIYATLARI.

Saribayev Sh.T.

Guliston davlat pedagogika instituti

Jismoniy madaniyat nazariyasi va

metodikasi kafedrası mudiri, p.f.n., dotsent

Annotatsiya: Ushbu maqolada muvofiqlashtiruvchi qobiliyatlar rivojlanishining hal qiluvchi omili sifatida muvozanat funksiyasi va vestibulyar analizatorning shakllanish xususiyatlari yoritilib, ularni samarali takomillashtirish shartlari, shuningdek, ularga endo-ekzogen ta'sirlarning salbiy ta'siri aniqlangan

Kalit so'zlar: Muvofiqlashtiruvchi qobiliyatlar, jismoniy sifatlar, muvozanat saqlash, funksiya, tezlik, chaqqonlik, muvozanat saqlash.

Muvofiqlashtiruvchi qobiliyatlar inson jismoniy tayyorgarligining muhim tarkibiy qismi bo'lib, ko'p jihatdan shaxsning asosiy jismoniy sifatleri - ayniqsa, tezlik imkoniyatlari va chaqqonlikning rivojlanish darajasini belgilaydi. Buning sababi shundaki, ushbu sifatni o'rganish va uni takomillashtirish metodikasini ishlab chiqishga mutaxassislarining puxta va doimiy e'tibori qaratilmoqda.

Shubhasiz, muvofiqlashtiruvchi qobiliyatlar ko'plab endo va ekzogen omillarga bog'liq, ammo ko'p jihatdan muvozanat funksiyasining rivojlanish darajasi va vestibulyar analizatorning shakllanganlik darajasiga bog'liq [2,6,8]. Ontogenezning turli bosqichlarida ular ham morfologik yosh-jins xususiyatlari, ham qo'llaniladigan jismoniy tarbiya vositalari va usullarining o'ziga xosligi bilan bog'liq o'ziga xos o'zgarishlarga uchraydi. Ushbu maqolada muvofiqlashtiruvchi qobiliyatlar rivojlanishining hal qiluvchi omili sifatida muvozanat funksiyasi va vestibulyar analizatorning shakllanish xususiyatlari yoritilib, ularni samarali takomillashtirish shartlari, shuningdek, ularga endo-ekzogen ta'sirlarning salbiy ta'siri aniqlangan. Maktab yoshidagi bolalarda muvozanat funksiyasining shakllanishini o'rganishga mahalliy va xorijiy mualliflarning yetarli miqdordagi ishlari bag'ishlangan [2,6,7,10], ularda organizmning ushbu funksiyasining yoshga bog'liq o'zgarishlari ko'rsatilgan. Bolalarning yoshi ulg'aygan sari tik turgan holatda turg'unligi yaxshilanishi aniqlandi. Biroq muvozanat funksiyasining rivojlanishi notekis kechadi.

Masalan, G.S. Kozirev 5 yoshdan 18 yoshgacha bo'lgan bolalarning yosh rivojlanishi jarayonida tananing barqarorlik darajasining oshishini qayd etib, 7 yoshdan 11 yoshgacha bo'lgan davrda tananing barqarorlik darajasining oshishini ko'rsatadi, 12-13 yoshda esa uning keskin oshishi kuzatiladi. Tayanch maydonining sun'iy siljishiga turli yoshdagi bolalarning reaksiyalarini o'rgangan V.P.Krapivenseva ham xuddi shunday xulosaga keladi. Bundan tashqari, muallif jinsiy yetilish davri tana turg'unligining yoshga bog'liq ravishda ortishiga ta'sir ko'rsatadi, degan taxminni ilgari suradi.

I.A.Aryamov [1], A.M.Bublik [9] tadqiqotlarida maktab o'quvchilarida

muvozanat funksiyasining rivojlanish darajasini aniqlash uchun maxsus testlar (jismoniy mashqlar) qo'llanilgan. Bunda quyidagi natijalarga erishildi. Bolalarda harakatlarning asosiy shakllari rivojlanishini o'rganib, mualliflar qiz bolalarda 13 yoshda, o'g'il bolalarda esa 14-15 yoshda tik turish turg'unligi pasaygan degan xulosaga kelishdi. I.A.Aryamov ham shunday xulosaga keladi [1]. U yog'ochdan muvaffaqiyatli o'tishga urinishlar soni 12 yoshgacha ko'payishini aniqladi, shundan so'ng 15-16 yoshgacha bu funksiyaning yomonlashishi qayd etiladi va shundan keyin u yana yaxshilanadi. 12-15 yoshli maktab o'quvchilarida muvozanat funksiyasining holatini o'rgangan A.M.Bublik [9] ularda 10-12 yoshli bolalarga nisbatan harakat koordinatsiyasining buzilishi va muvozanat saqlashning yomonlashishini aniqladi. Ma'lumotlardagi bunday tafovutni, aftidan, ushbu ko'rsatkichni tadqiq qilish uslublaridagi farqlar bilan izohlash mumkin.

V.N. Baloban [5,6], Ye.A. Bondarevskiy [7] ishlarida muvozanat funksiyasining rivojlanishini o'rganishning yanada takomillashgan usullarini (stabilografiya va boshqalar) qo'llagan holda, muvozanatning yoshga bog'liq o'zgarishi ma'lumotlari keltirilgan va yosh o'tishi bilan maktab o'quvchilarida tananing barqarorligi yaxshilanadi degan xulosaga kelingan. Biroq, 14 yoshdan 16 yoshgacha bo'lgan o'g'il bolalarda statik koordinatsiyaning ba'zi buzilishlari kuzatiladi. Muallif fikricha, bu hodisalar balog'atga yetish davrida "asab jarayonlarining vaqtinchalik beqarorligi" bilan bog'liq bo'lishi mumkin, bu esa umuman umumiy koordinatsiyaga va xususan statistik muvozanatga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Buni O.P. Panfilov o'z tadqiqotlarida ham ko'rsatib o'tadi. Tinch holatda sport to'garaklarida shug'ullanmaydigan bolalarda 11-12 yoshdan keyin tik holatni saqlashda yaxshilanish tomonga siljish kuzatilmaydi.

Biroq, shuni taxmin qilish mumkinki, 11-12 yoshdan keyin bolalarda vertikal holatni saqlashni yaxshilashda siljishlarning yo'qligi shu vaqtga kelib tekshirilayotgan bolalarda muvozanat funksiyasining rivojlanishi asosan yakunlanganligi bilan izohlanadi.

Bir qator mualliflarning [8,10,] tadqiqotlari shuni ko'rsatadiki, 12-14 yoshda muvozanat funksiyasi kattalar darajasiga yetadi. Muvozanat funksiyasining eng jadal rivojlanishi, yuqoridagi tadqiqotlarda ta'kidlanganidek, 7-yildan 10-yilgacha sodir bo'ladi.

Shunday qilib, muvozanat funksiyasining rivojlanishi bo'yicha ilgari (1947-1991) va keyingi yillarda (1991-2000) o'tkazilgan tadqiqotlar natijalarini taqqoslab, muvozanat funksiyasining jadal rivojlanish davrlari bo'yicha olingan ma'lumotlarda ba'zi farqlarni qayd etish mumkin. Ehtimol, bu sinaluvchilar kontingenti bilan izohlanadi. G.M.Kozirev va V.P.Krapivenseva tadqiqotlarida jismoniy rivojlanish darajasi, harakat tayyorgarligi va balog'atga yetish davriga kirish vaqti bo'yicha o'z tengdoshlaridan sezilarli darajada farq qiladigan bolalar ishtirok etgan. Hozirgi o'quvchilar o'sha yoshdagi bolalarning bu ko'rsatkichlaridan ancha yuqori.

Bundan tashqari, ushbu paragrafda tahlil qilingan ishlarda tananing turg'unligini, holatini aniqlashning turli usullaridan foydalanilgan, bu esa olingan natijalarni taqqoslash uchun ma'lum bir qiyinchilik tug'diradi.

Vestibulyar analizatorning rivojlanishini o'rganishda adekvat ta'sirotlarga vestibulyar chidamlilikni o'rganishga katta ahamiyat beriladi. Vestibulyar analizatorning funksional barqarorligini yosh nuqtayi nazaridan o'rganish uning yosh o'tishi bilan oshishini aniqlashga imkon berdi.

I.P.Baychenkoning [3] tadqiqotlari shuni ko'rsatdiki, qiz bolalarda 11-12 yoshda, o'g'il bolalarda esa 13-14 yoshda vestibulyar barqarorlik kattalarga xos bo'lgan darajaga yetadi, ya'ni vestibulyar apparatning shakllanish jarayoni qiz bolalarda o'g'il bolalarga qaraganda ikki yil oldin tugaydi.

Vestibulyar analizatorning 8 yoshdan 14 yoshgacha bo'lgan davrda funksional imkoniyatlarining keskin o'sishi va 12-14 yoshda maksimal rivojlanishga erishishini V.N. Baloban o'z ishida ko'rsatib o'tgan [6].

Muvozanat funksiyasining rivojlanishi va vestibulyar analizatorning adekvat qo'zg'alishlarga chidamliligining yoshga bog'liq o'zgarishlari bo'yicha adabiyotlar tahliliga yakun yasab, shunday xulosaga kelish mumkinki, yosh o'tishi bilan vestibulyar analizatorning barqarorligi oshadi.

Foydalanilgan adabiyotlar.

- 1.Арестов Ю.М. Исследование полового созревания детей и подростков мужского пола в аспекте физического воспитания.:Автореферат дисс...канд.биол.наук. М.1970.
- 2.Арямов И.А. Возрастные особенности моторики детей школьного возраста.- Сессия физическое воспитание учащихся в советской школе.//Тезисы докладов,М.Л.,изд-во АПН РСФСР,1978, М., с 17-20.
- 3.Байченко И.П Динамика развития функций двигательного и вестибулярного анализаторов в связи с периодами.// Двигательный режим и старение. Киев, 1983,с.9-10.
4. Бирюк Е.В Длительность сохранения равновесия в художественной гимнастике. //Теория и практика физической культуры. 1990, №6,с. 20-24.

KUCH JISMONIY SIFATINI TARBIYALASH VOSITALARI VA USULLARI

Sherboyev Davron Muhammad o'g'li
Isoqov Bahodir Xudoyberdi o'g'li
Yo'lchiboyeva Sarvinoz Shavkatovna
Email: dsheboev@inbox.ru

Annotatsiya. Ushbu maqolada jismoniy tarbiya va sport faoliyatlarida kuchli jismoniy sifatlarni rivojlantirishga oid metodologiya va usullar tahlil qilingan. Maqolada kuch sifatining o'ziga xos jihatlari, uning sportchining

umumiy rivojlanishidagi o'rni va turli sport turlari uchun zarur bo'lgan kuch turlarining farqlari ko'rib chiqiladi. Shuningdek, kuch sifatini rivojlantirish uchun samarali usullar, mashq dasturlari, metodik yondashuvlar va zarur vositalar tafsilotlari keltirilgan. Tadqiqot metodologiyasi va tahlil natijalari asosida jismoniy tarbiya sohasida kuchni rivojlantirishga oid samarali amaliyotlar va ilmiy yondashuvlar muhokama qilinadi. Maqola sportchilar va murabbiylar uchun amaliy maslahatlar hamda yo'l-yo'riq ko'rsatmalarini taqdim etadi.

Kalit so'zlar: kuch jismoniy sifatlari, tarbiya vositalari, sport, kuchni rivojlantirish, metodika, trening.

Kirish. Jismoniy tarbiya va sport faoliyatlarida kuch jismoniy sifatlarning rivojlanishi, sportchilarning umumiy va maxsus tayyorgarligida muhim o'rin tutadi. Kuch jismoniy sifatlari tanadagi mushaklarning kuch-g'ovushini oshirish va fizik tayyorgarlikni kuchaytirish uchun zarur. Ular sportchilarning texnik mahoratini oshirish, yuksak natijalarga erishish, shuningdek, jarohatlardan himoya qilishda muhim rol o'ynaydi. Sportchilarni kuchli jismoniy sifatlari bilan ta'minlash uchun aniq metodlar va usullarni ishlab chiqish zarur. Ushbu maqola kuch sifatlari tarbiyalashning samarali vositalari va usullarini muhokama qilishga bag'ishlangan.

Adabiyotlar tahlili. Jismoniy kuchni rivojlantirish masalalari, ko'p yillik ilmiy-tadqiqotlar va tajribalarga asoslanib, turli ilmiy manbalar va adabiyotlarda keng yoritilgan. Jismoniy tarbiya fanida kuchni rivojlantirish uchun ishlatiladigan asosiy usullarni ishlab chiqishda, mashq qilishning intensiteti, davomiyligi, takrorlanishi, va harakatlarning to'g'riligi kabi parametrlar muhim hisoblanadi. Xususan, bir nechta ilmiy izlanishlarda mushak kuchini oshirish uchun maksimal kuchni ishlab chiqish, eksentrik va konsentrik yuklamalar va boshqa jismoniy mashqlarni bajarish tahlil qilingan.

Bundan tashqari, jismoniy sifatlarni tarbiyalashda, kross-fit, plankt, plyometrik mashqlar kabi zamonaviy usullar ham keng qo'llaniladi. Ushbu metodlar har xil sport turlarida turli natijalarga olib keladi. Misol uchun, yugurish yoki basketbol kabi sportlarda kuch sifatlari oshirish jarayonlari boshqa usullarni talab qiladi. Bu usullarni to'liq va ilmiy asosda o'rganish orqali sportchilarni yuqori natijalarga erishishga tayyorlash mumkin.

Tadqiqot metodologiyasi.

Ushbu maqola ilmiy-ommabop tahlil usulida yozilgan. Tadqiqot metodologiyasida aylanma mashg'ulot metodining ta'limda qo'llanilishi bo'yicha mavjud adabiyotlar va ilmiy ishlar tahlil qilindi. Shuningdek, o'quvchilarning aylanma mashg'ulotlarda faol ishtirokini kuzatish va ularning fikrlarini olish uchun empirik tadqiqotlar o'tkazildi. Tadqiqotda o'quvchilarning o'zaro fikr almashish, jamoaviy faoliyatni rivojlantirish va metodning ta'limdagi samaradorligi o'rganildi.

Ma'lumki, aylanma mashg'ulot metodining samarali qo'llanilishi uchun o'qituvchining pedagogik mahorati va metodik yondashuvi juda muhimdir.

Tadqiqotda o'qituvchining metodni o'quvchilarni motivatsiya qilish va ularning faoliyatini boshqarishdagi roli o'rganildi.

Tahlillar va natijalar.

Aylanma mashg'ulot metodining ta'lim jarayonida qo'llanilishi o'quvchilarning o'zaro fikr almashishini, jamoaviy ishlarni tashkil etishni va ijodiy yondashuvni rivojlantirishni ta'minlaydi. Tadqiqotlar natijasida shuni aniqlash mumkinki, bu metod o'quvchilarni faollashtiradi, ularni o'z fikrlarini bayon qilishga undaydi va muammolarni jamoaviy ravishda hal qilishga yordam beradi.

Aylanma mashg'ulotlar o'quvchilarda tanqidiy fikrla Tadqiqotda jismoniy sifatlarni rivojlantirishga oid samarali usullarni aniqlash uchun eksperimental va kuzatuv metodlari ishlatildi. Tadqiqotga sportchilar, murabbiylar va jismoniy tarbiya bo'yicha mutaxassislar jalb qilindi. Tadqiqotning asosiy yo'nalishlari:

1. Jismoniy kuchni rivojlantirishning metodik yondashuvlari: Turli mashqlar va mashg'ulotlar usullarining tahlili.
2. Sport turlariga mos ravishda kuch sifatlarining rivojlanishiga qaratilgan tadqiqotlar: Har bir sport turi uchun kuchning o'ziga xos xususiyatlari va zaruriyatlari.
3. Mashq qilishning intensivligi va davomiyligi: Jismoniy kuchni rivojlantirishdagi treninglarning samaradorligi.
4. Sportchilarni kuchga tayyorlashdagi fiziologik va psixologik omillar: Trening jarayonining tanadagi ta'sirini o'rganish.

Tadqiqotlar natijalari mashg'ulotlar va usullar samaradorligi haqida aniq xulosalarga olib keldi, bu esa jismoniy sifatlarni tarbiyalashda yangi yondashuvlarni ishlab chiqishga yordam berdi.

Tahlillar va natijalar. Olingan ma'lumotlar asosida, kuchni rivojlantirish uchun eng samarali metodlar va usullar aniqlangan. Asosiy natijalar quyidagilardan iborat:

1. Maksimal kuchni ishlab chiqish: Mushaklarning maksimal kuchni rivojlantirish uchun eksentrik yuklamalar va yuqori intensivlikdagi treninglar samarali hisoblanadi.
2. Yuklamaning ortishi: Mashg'ulotlarda muntazam ravishda yuklamani oshirish, sportchining kuchini oshirishga yordam beradi. Mashqlarni to'g'ri rejalashtirish va uning intensivligini nazorat qilish muhimdir.
3. Kross-fit va plyometrik mashqlar: Ushbu usullar sportchilarni maksimal natijalarga olib keladi, chunki ular turli mushak guruhlarini ishlatib, ko'p funksional yuklamalarni ta'minlaydi.
4. Reabilitatsiya va jarohatlardan himoya qilish: Kuch sifatlarini rivojlantirish jarayonida mushaklar va bo'g'imlarga bo'lgan yuklamalarni to'g'ri boshqarish jarohatlardan saqlanishda muhim rol o'ynaydi.
5. Sportchilarning psixologik tayyorgarligi: Psixologik yondashuv va ruhiy tayyorgarlik ham kuch sifatlarini rivojlantirishda muhim ahamiyatga ega.

Sportchilarni yuqori natijalar uchun tayyorlashda mental yondashuvni qo'llash kerak.

Xulosalar.

Jismoniy kuchni rivojlantirish – bu nafaqat mushaklarning kuchini oshirish, balki sportchining umumiy jismoniy holatini yaxshilash, samarali natijalarga erishish, va jarohatlardan himoya qilishda ham muhimdir. Turli sport turlari uchun kuchni rivojlantirish usullarini moslashtirish zarur. Trening jarayonida yuklamalar va intensivlikni oshirish, kross-fit va plyometrik mashqlarni kiritish, hamda psixologik tayyorgarlikni ta'minlash sportchilarning jismoniy kuchini oshirishga xizmat qiladi. Ushbu yondashuvlar sportchilarni yuqori natijalarga erishishga yordam beradi va jismoniy tarbiya tizimining samaradorligini oshiradi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. S. I. Kivrin, A. A. Utyunov, "Jismoniy tarbiya va sportda kuch sifatlarini rivojlantirish", 2020.
2. M. Doynikov, "Sportchilarni kuchga tayyorlashda metodik yondashuvlar", 2018.

14-15 YOSHLI ERKIN KURASHCHILARNING JISMONIY RIVOJLANGANLIK DINAMIKASI

*Sultanov Shuxratjon Nurmaxamatovich
Guliston davlat universiteti
Sport faoliyati dekani
dotsent*

Annotatsiya. Mazkur maqolada o'quv-mashg'ulot guruhida shug'ullanuvchi 14-15 yoshli erkin kurashchilarning jismoniy rivojlanganlik xolatini aniqlash bo'yicha o'tkazilgan ilmiy tadqiqot ishlari natijalari bayon etilgan.

Kalit so'zlar: erkin kurash, o'quv mashg'ulot, jismoniy rivojlanganlik, antropometriya, egluvchanliq, psixomotor.

Jahonda ko'plab sport turlari qatorida erkin kurash sport turida ham raqobat keskin o'sib borayotgan ayni damda soha mutaxassislarining zimmasiga erkin kurashchilarning jismoniy tayyorgarligi bilan bir qatorda jismoniy rivojlanganligiga ham jiddiy etiborda bo'lishdek mas'uliyatni yuklamogda. Musobaqa natijalarining o'sish ko'rsatkichlari to'g'risidagi ob'ektiv ma'lumotlarni tahlil qilish va ushbu asosida tayyorgarligining turli tomonlarini optimallashtirish muommosi o'ta dolzarb hisoblanadi. Shu bois o'quv-mashg'ulot guruhida shug'ullanuvchi 14-15 yoshli erkin kurashchilarning jismoniy tayyorgarlik samaradorligini oshirishda mashg'ulot yuklamalarini taqsimlash va rejalashtirish, musobaqa va maxsus mashqlarni bajarish harakatini boshqarish va uni biomexanik tahlil qilish bo'yicha tadqiqotlar olib borilgan.

Biroq, o'quv-mashg'ulot gruxidagi erkin kurashchilarda maxsus bir tizm orqali, jismoniy rivojlanganlik samaradorligini yaxshilash yuzasidan ilmiy ishlar olib borish tadqiqotchilar nazaridan chetda qolgan.

Mavzuga oid ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish jarayonida sportchilarning jismoniy rivojlanganlik samaradorligini oshirish hamda ularni o'quv-mashg'ulotlari jarayonida yangicha ilmiy-nazariy yondashish muammolari qator mualliflarning [A.A.Ruziev, 2001; X.A.Sanosyan, S.L.Musaelyan, M.G.Agamyay, 2002] ilmiy-uslubiy ishlarida berilgan.

Chet el mutaxassislari qo'llanilgan vositalar va uslublar haqida turli fikrlar bildirishgan va amalda qo'llash yo'llarini yoritishga uringanlar [A.A.Ruziev, 2001; A.N.Abdiev, 2004; F.A.Kerimov, 2004]. Shu bilan birga, ushbu mualliflar qayd etadiki, erkin kurash sportchilarining jismoniy rivojlanganlik samaradorligi mashg'ulot vositalari va yuklamalarini to'g'ri qo'llash to'g'risida bir qator mualliflarning ishlarida ta'kidlangan. Shu bilan birga, erkin kurash sportchilarining jismoniy rivojlantirish harakatlari samaradorligini oshirish texnologiyasini ishlab chiqishning ilmiy-nazariy va uslubiy-texnologik asoslari tizimli tartibda shakllantirilmagan [A.A.Karelin, 2002; N.A. Kerimov, 1999; A.A.Ruziev, 2001; B.I.Tarakanov, 2000; A.S.Todorov, 1992; Yu.A.Shaxmuradov, 1999; M.Ertseyan, 1990; Yu.A.Shaxmuradov, 1997].

Yuqorida keltirilgan tahliliy ma'lumotlar ilmiy tadqiqot ishlarining etarli emasligini ko'rsatadi va 14-15 yoshli erkin kurashchilarning jismoniy tayyorgarlik dinamikasi samaradorligini oshirish muammosi o'ta dolzarb ekanligini tasdiqlaydi.

Bu sohadagi katta ilmiy-uslubiy tajriba to'planganligini e'tiborga olib, 14-15 yoshli erkin kurashchilarning jismoniy rivojlanganlik dinamikasi samaradorligini oshirish vazifalarini uyg'unlikda hal qilish yo'li katta samara berishi aniqlandi.

Bugungi kunda o'quv-mashg'ulot guruhida shug'ullanuvchi 14-15 yoshli erkin kurashchilarning jismoniy tayyorgarligi xolatini aniqlash asosida jismoniy rivojlanish bo'yicha uyg'unlikda o'tkazilgan tadqiqotlar yo'qligi aniqlandi. Bunday yondashuv 14-15 yoshli erkin kurashchilarning jismoniy rivojlanish jarayonlarini oqilona boshqarishga yordam beradi. Chunki, jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarlik bir-biriga ta'sir qilish kattaligini bog'lab turuvchi ko'rsatkichlarni baholab turish sportchilar mahorati va sport natijalari ko'tarilishida katta samara beradi.

Tadqiqotning maqsadi: o'quv-mashg'ulot guruhida shug'ullanuvchi 14-15 yoshli erkin kurashchilarning jismoniy rivojlanganlik xolatini aniqlash.

Tadqiqot vazifalari: mavzuga doir adabiyotlarni tahlil qilish;

- o'quv-mashg'ulot guruhida shug'ullanuvchi 14-15 yoshli o'quv mashg'ulot guruxidashug'ullanuvchi erkin kurashchilarning jismoniy yoshga xos imkoniyatlarini aniqlash;

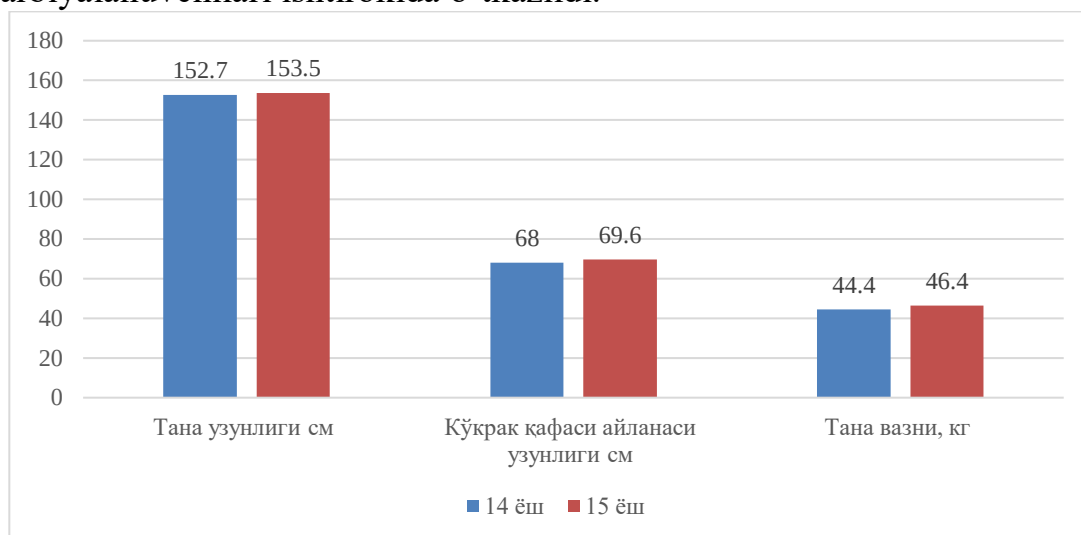
- o'quv-mashg'ulot guruhida shug'ullanuvchi 14-15 yoshli erkin kurashchilarning (kuch, tezlik, chidamlilik, egluvchanlik) jismoniy sifatlarini rivojlantirish metodikasini takomillashtirish;

Tadqiqot ob'ekti: o'quv-mashg'ulot guruxida shug'ullanuvchi 14-15 yoshli erkin kurashchilarning mashg'ulot jarayoni.

Tadqiqot predmeti: o'quv-mashg'ulot guruhida shug'ullanuvchi 14-15 yoshli o'quv-mashg'ulot guruhida shug'ullanuvchi erkin kurashchilarning individual imkoniyatlarini inobatga olgan xolda ularning, jismoniy ko'rsatkichlarini aniqlashga qaratilgan mashg'ulot jarayonini tashkillashtirish.

Tadqiqot usullari: Ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili, anketa so'rovnomasi, pedagogik kuzatuv, pedagogik testlash, antropometriya, pedagogik tajriba va matematik-statistik tahlil.

Tadqiqotni tashkillashtirish: Guliston olimpiya zaxiralari kolleji-ning 27 nafar tarbiyalanuvchilari ishtirokida o'tkazildi.

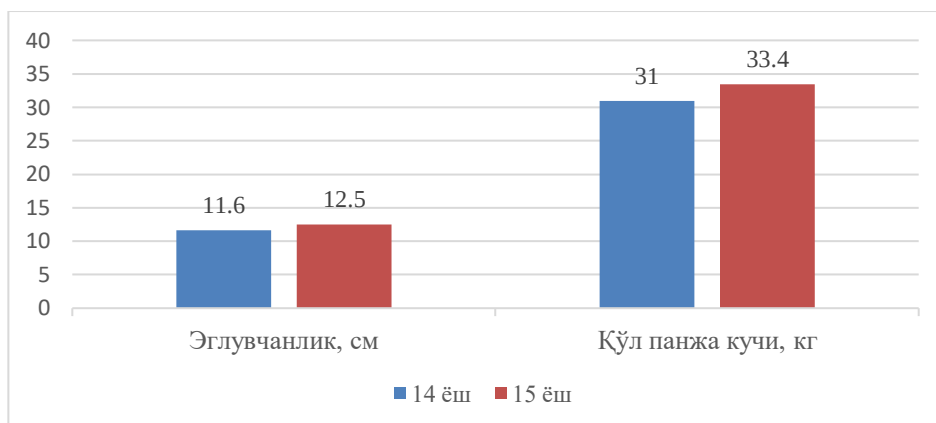


1-rasm. 14-15 yoshli erkin kurashchilarning jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlari

O'quv-mashg'ulot guruxida shug'ullanuvchi 14-15 yoshli erkin kurashchilarning tana uzunligi o'lchamlari olinib o'rtacha ko'rsatkichi xisoblanganida quydagicha natijalar qo'lga kiritildi (1-rasmga qarang) 14 yoshlilarda 152.7, 15 yoshlilarda esa 153.5 0,8 sm bilan ko'rsatkichlar orasidagi farq sezilarli darjada katta emasligi aniqlandi. Yuqoridagi diagrammada tana uzunligi bilan birgalikda ko'krak qafasining o'rtacha uzunlik ko'rsatkichlari ham keltirilgan. Olingan natijalar esa quydagicha. 14 yoshlik erkin kurashchilarning ko'krak qafasining o'rtacha kenglik ko'rsatkichi 68 sm tashkil qilgan bo'lsa, 15 yoshli erkin kurashchilarning ko'krak qafasi kengligi 69.6 sm qayt etdi. Har ikki yoshdagi erkin kurashchilarning ko'krak qafasi kengligidagi farq (1,6 sm) ni tashkil qildi.

14-15 yoshli erkin kurashchilarning tana og'irlik ko'rsatkichlari ham olindi. Natijalarni tahlil qiladigan bo'lsak quydagi xolatlar kuzatildi, 14 yoshli shug'ullanuvchi erkin kurashchilarning tana og'irlik massasi. 44.6 kg natijani qayt etgan bo'lsa 15 yoshli sportchiarning tana og'irlik massai birmuncha yuqoriroq

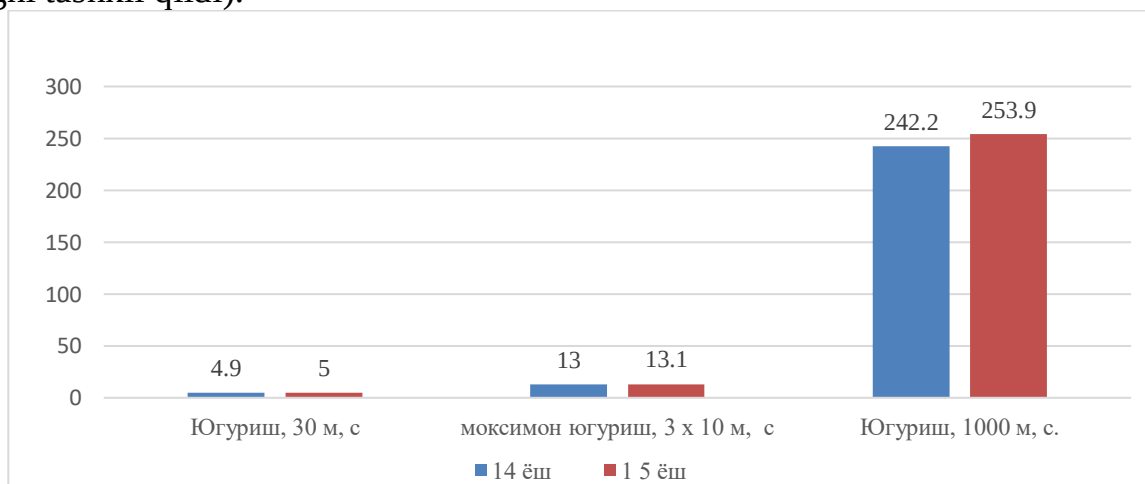
yani 46.4 kg (farq 1.8 kg) ko'rsalkichni qayt etishdi.



2-rasm. 14-15 yoshli erkin kurashchilarning egluvchanlik va qo'l panja kuchi ko'rsatkichlari.

Egluvchanlikni aniqlash bo'yicha olingan natijalar esa quydagicha. O'quv-mashg'ulot guruxida shug'ullanuvchi 14 yoshli erkin kurashchiarda egluvchanlik o'rtacha ko'rsatkichi 11,6 sm ni tashkil qilgan bo'lsa, 15 yoshli erkin kurashchilarning egluvchanligi 12,5 smni tashkil qildi (tafovut 0,9 sm) ni tashkil qiladi.

Yuqoridagi diagrammada 14-15 yoshli erkin kurashchilarning panja kuchini aniqlovchi test tanijalarini ham ko'rishimiz mumkin (2-rasmga qarang). Ushbu test natijalari esa quydagicha, 14 yoshli erkin kurashchilarning panja kuchlari o'rtacha 31 kg natijani ko'rsatishgan bo'lsa 15 yoshli sportchilarning natijalari biroz yuqoriroqni ya'ni 33,4 ko'rsatkichni qayt etishdi (tafovut 2.4 kgni tashkil qildi).



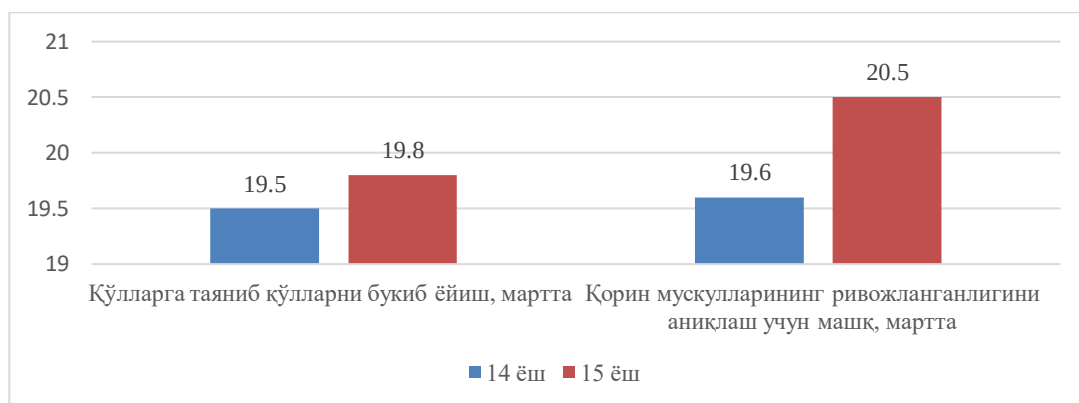
3-rasm. 14-15 yoshli erkin kurashchilarning 30, 3 x 10 hamda 1000 metr ga yugurish natijalari.

Tezkorlikni chaqqonlikni hamda chidamlilikni aniqlash bo'yicha ham turli xil masoflarga vaqt hisobida yugurish uchun masofalar tanlab olindi. Natijalar esa quydagicha bo'ldi (3-rasmga qarang), 14 yoshli o'quv-mashg'ulot guruxida

shug'ullanuvchi erkin kurashchilarning qisqa 30 m masofaga yugurish mashqining o'rtacha ko'rsatkichi 4,9 s bo'lgan bo'lsa 15 yoshli erkin kurashchilarning ushbu masofaga yugurish o'rtacha ko'rsatkichi 5 s ni tashkil qildi.

14-15 yoshli sportchilarda chaqqonlik sifatini aniqlash uchun 3 x 10 m, s. usulida yugurish mashqi olindi. Ushbu mashqlar yuzasidan qo'lga kiritilgan natijalar quydagich bo'ldi. 14 yoshli erkin kurashchilar 13 m, s natijani qayt etishgan bo'lsa, 15 yoshli o'quv-mashg'ulot guruxidagi erkin kurashchilar 13.1 m,s natijani qayt etishi.

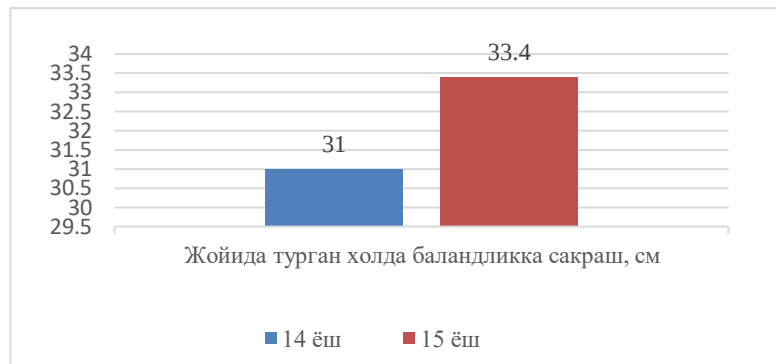
Chidamliligini aniqlash uchun 1000 m, s. metirga yugurish masofasi tanlab olindi. Boshlag'ich tayorgarlik bosqichidagi erkin kurashchining natijalari quydagicha bo'ldi. 14 yoshli erkin kurashchilarning ushbu masofaga yugurish natijalari 253,9 m, s, bo'lgan bo'lsa, 15 yoshli o'quv-mashg'ulot guruxidagi erkin kurashchilarning 1000 metr masofaga yugurish natijalari 242.2 m, s. ni tashkil qildi.



4-rasm. 14-15 yoshli erkin kurashchilarning qo'llarga tayanib qo'llarni bukib yoyish hamda qorin muskullarining rivojlanganlik darajasi ko'rsatkichlari.

Qo'l kuchini aniqlash uchun qo'llar bilan erga tayangan xolda qo'llarni bukib yoyish mashqi tanlab olindi. Tanlangan mashq bo'yisha sportchilar tamonidan ko'rsatilgan natijalar quydagicha bo'ldi (4-rasmga qarang). 14 yoshli erkin kurashchilarda o'rtacha ko'rsatkichi 19,5 marttani tashkil qilgan bo'lsa, 15 yoshli erkin kurashchilarda esa ushbu ko'rsatkich 19,8 martta ko'rsatkichni qayt etishdi.

o'quv mashg'ulot guruxidashug'ullanuvchi 14-15 yoshli erkin kurashchilarni qorin mushaklarining rivojlanganlik darajasini aniqlash uchun maxsus mashq tanlab olindi va quydagicha natijalar qayt etildi. 14 yoshli o'quv-mashg'ulot guruxidashug'ullanuvchi sportchilarning o'rtacha ko'rsatkichi 19,6 marttani tashkil qilgan bo'lsa 15 yoshlilardan tashkil topgan erkin kurashchilarning o'rtacha ko'rsatkichi 20.5 marttani tashkil qildilar har ikki guruhdan olingan natijalarni solishtiradigan bo'lsak, qorin mushaklarining rivojlanganlik darajasidagi farqlar katta emasligi kuzatildi.



5-rasm. 14-15 yoshli erkin kurashchilarning joyda turgan xolda balandlikka sakrash testi ko'rsatkichlari.

14-15 yoshli erkin kurashchilarning boldir va oyoq panja mushaklarini rivojlanganlik darajasini aniqlash uchun turgan joyda balandlikka sakrash mashqi tanlab olindi. Tanlab mashq yuzasidan olingan natijalar quydagicha bo'ldi (5-rasmga qarang). 14 yoshli erkin kurashchilardan olingan natijalarning o'rtacha ko'rsatkichi 31 sm ni tashkil qilgan bo'lsa, 15 yoshli erkin kurashchilarning o'rtacha ko'rsatkichi 33,4 sm ni qayt etishdi.

XULOSALAR

Ko'plab ushbu mavzuda ilmiy izlanishlar olib borgan tadqiqotchi izlanuvchilarning qo'lga kiritgan natijalari yuzasidan hamda bolalarning yoshga xos funksional ko'rsatkichlarini o'rgangan izlanuvchilarning tadqiqot natijalarini o'rganib chiqib, o'quv mashg'ulot guruxida shug'ullanuvchilarning jismoniy rivojlanish gavda uzunligi, ko'krak qafasi aylanasi va tana vazni ko'rsatkichlari qoniqarli emas deb aytishimiz mumkin.

O'quv-mashg'ulot guruxida shug'ullanuvchi 14-15 yoshli erkin kurashchilarning egiluvchanlik sifati 14 yoshli va 15 yoshlilarning ko'rsatkichlari orasidagi farq qoniqarli emas. Qo'l kuchini aniqlash bo'yicha olingan test natijalariga ham etibor qaratadigan bo'lsak 14 yoshli erkin kurashchilarning panja kuchlari o'rtacha 31 kg bo'lsa 15 yoshli sportchilarning natijalari biroz yuqoriroqni ya'ni 33,4 kg natijani qayt etishdi tafovut 2.4 kgni tashkil qildi bundan ko'rinib turibdiki rivojlanish darajasini passiv deb baxolashimiz mumkin.

Yugurish test natijalari ham deyarli farq qilmaydi murabbiy zimmasiga tezlik saqqanlik va tezkorlik jismoni sifatlarini rivojlantirishga jiddiy etibor berish masulyatini yuklaydi.

Qo'l va qorin muskullarining (kuch) rivochlanganlik darajasinii aniqlash uchun olingan test natijalaridagi rivojlanish darajasini ham qoniqarli deb bo'lmaydi. Kuch sifatini rivojlartirishga ham murabbiy tamamonidan jiddiy yondashuvni talab qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YHATI

1. Abdiev A.N. Nauchno-pedagogicheskie osnovo' formirovaniya professionalno'x umeniy trenera u studentov, spetsializiruyuhixsya v vidax sportivno'x edinoborstv: Avtoref. dis. d-ra. ped. nauk. – T., 2004. -22-26s.

2. Karelin A.A. Sportivnaya podgotovka bortsov vo'sokoy kvalifikatsii. - Novosibirsk, 2002. – 471-479 s.
3. Kerimov F.A. Sport sohasidagi ilmiy tadqiqotlarG' -Toshkent "Zarqalam", 2004. 120-128 b.
4. Ruziev A.A. Problemo' povo'sheniya spetsialnoy vo'noslivosti vo'sokokvalifitsirovanno'x bortsov G'G'Teoriya i praktika fizicheskoy kulturo'. –Moskva, 2001. -№8. -S.37-38.
5. Sanosyan X.A., Musaelyan S.L., Agamyan M.G. Razrabotka sovremennoy jismoniy noy texnologii kontrolya v vidax edinoborstv G'G'Teoriya i praktika fizicheskoy kulturo'. –Moskva, 2002. -№4. –S.26-27.
6. Tarakanov B.I. Kriticheskiy analiz sovremenno'x tendentsiy razvitiya sportivnoy borbo' G'G'Teoriya i praktika fizicheskoy kulturo'. -Moskva, 2000. -№6. -S.28-31.
7. Todorov A.S. Kontrol koordinatsii dvijeniya bortsov volnogo stilya: Avtoref. dis. kand. ped. nauk. – M., 1992. 16-24 s.
8. Shaxmuradov Yu.A. Volnaya borba: nauchno-metodicheskie osnovo' mnogoletney podgotovki bortsovG'. –Moskva: Vo'sshaya shkola.1997.-st.175-189.

KO'ZI OJIZ BOLALAR JISMONIY TARBIYASIDA HARAKATLI O'YINLARNING O'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI.

Taniberdiev.A.A
GulDU dotsenti, PhD.,
a.abduganievich@gmail.com

Annotatsiya. Ushbu maqolada asosan maktab jismoniy tarbiya tizimida ko'zi ojiz va zaif ko'ruvchi bolalar bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlarga oid muammolarini hal qilish usullari ko'rib chiqilgan. Ko'rishda nuqsoni bo'lgan bolalarni jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanishga undaydigan omillardan biri hisoblangan harakatli o'yinlarni tahlili o'tkazilib, jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlariga to'sqinlik qilayotgan sabablar aniqlangan.

Kalit so'zlar: bolalar, jismoniy rivojlanish, jismoniy tarbiya, vizual deprivatsiya, maxsus mashqlar, tiklanish, omillar.

Mavzuning dolzarbligi. Inson hayotida eng katta rol o'ynaydigan qobiliyatlardan bir bu ko'rish analizatoriga tegishli hisoblanadi. Chunki, tashqi dunyoni idrok etishning deyarli 80% ko'rish tizimi orqali sodir bo'ladi. Ko'rish analizatori ish faoliyatining buzilishi tufayli anomal rivojlanishning va ko'rish organi kasalliklarining paydo bo'lishi, harakat faolligining pasayishi bilan birga keladi va bu navbatida, bolaning turli harakatlarni bajarishda katta qiyinchiliklarni keltirib chiqaradi.

Mazkur yo'nalishdagi islohotlarning izchilligi va tizimlilikini ta'minlash,

ko'zi ojiz va zaif ko'ruvchi bolalarning ta'lim olishi uchun yaratilgan shart-sharoitlarni yanada yaxshilash, ularning jamiyatga moslashuviga ko'maklashish hamda qo'llab-quvvatlash bo'yicha ishlarni yangi bosqichga olib chiqish maqsadida mamlakatimizda "Inson qadri uchun" tamoyili asosida nogironligi bo'lgan shaxslarni qo'llab-quvvatlash tizimini yanada takomillashtirish, xususan ko'zi ojiz va ko'rishda nuqsoni bo'lgan bolalarning jamiyatdagi o'rnini mustahkamlash yuzasidan zarur chora-tadbirlar amalga oshirildi. Davlatimiz rahbari tomonidan 2022- yilning 18-aprel sanasida chiqarilgan PQ-209-sonli qarori bu sohadagi ishlarni yanada yaxshilashga qaratilgan. Qarorda alohida o'quvchilarning jismoniy imkoniyatidan kelib chiqqan holda, ularni sog'lom, ma'nan yetuk inson qilib tarbiyalashga hamda dunyoqarashini shakllantirish, sport turlariga qiziqtirish va jalb etishga doir qator vazifalar qo'yilgan. Ushbu vazifalarni amalga oshirish uchun soha mutaxassislariga turli darajadagi talabalar yuklanadi.

Barchamizga ma'lumki jismoniy tarbiyaning asosiy vazifasi insonning jismoniy rivojlanishini optimallashtirish, har bir insonga xos bo'lgan jismoniy fazilatlarni va ular bilan bog'liq qobiliyatlarni har tomonlama takomillashtirish, ijtimoiy faol shaxsni tavsiflovchi ma'naviy-axloqiy fazilatlarni tarbiyalash, jamiyatga sog'lom va barkamol shaxslarni tayyorlashda ijobiy ta'sir ko'rsatish hisoblanadi.

Lekin, jamiyatda turli toifaga mansub shaxslar mavjudligi bu vazifalarni bajarishda turlicha yondoshuvlarni talab etadi. Salomatligida nuqsoni bor shaxslar bilan olib boriladigan har qanday jarayonlar ham o'z xususiyatiga ega. Bu zaif ko'ruvchi yoki ko'zi ojiz bolalar bilan olib boriladigan jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarida ham o'z talablariga ega.

Tadqiqotlardan ma'lumki salomatligida nuqsoni mavjud shaxslarning jismoniy tayyorgarligi ham alohida yondoshuv orqali talab darajasiga keltiriladi. Mualliflar B.V.Sermeev, R.N.Azaryan, V.V.Andreev o'z tadqiqotlarida ko'zi ojiz va zaif ko'ruvchi maktab o'quvchilarini sog'lom tengdoshlari bilan solishtirganda ularning jismoniy rivojlanishidagi kechikishini qayd etadilar [1,2,8]. Boshlang'ich va o'rta maktab yoshidagi ko'rish qobiliyatidan mahrum bo'lgan bolalarning jismoniy rivojlanish darajasi normal ko'rish qobiliyatiga ega tengdoshlaridan sezilarli darajada orqada qoladi: vazni (3 dan 5% gacha), tana uzunligi (5 dan 13 sm gacha). Ko'rish qobiliyati zaif odamlarda ko'krak qafasining aylanasi bo'yicha 4,7 sm gacha bo'lgan kechikish o'pkaning tiriklik sig'imini rivojlantirishga ham o'z ta'sirini ko'rsatadi. Ko'rish qobiliyati buzilgan bolalarda mushaklarning kuchi (qo'l) normaga nisbatan yomon rivojlangan. Ko'rish qobiliyati zaif odamlarda panja kuchining rivojlanish darajasi ko'rsatkichlari normal ko'rish qobiliyatiga ega tengdoshlariga qaraganda 28% pastroqdir.

Shuningdek, bir qator mualliflar (L.V.Xarchenko, 1999; I.Yu.Gorskaya, 2001; V.V.Andreev, 2012;) ko'zi ojiz bolalarning harakat malakalarini rivojlantirishda ham kechikish borligini ko'rsatadilar

[2,3,8,9]. Tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, nafaqat ko'zi ojiz bolalar, balki, ko'rish qobiliyati zaif bolalar ham bo'g'imlarning harakatchanligi, mushaklarning ishlashi, muvozanat ushlash qobiliyati, ritm va harakatlarning aniqligi bo'yicha me'yordan ortda qolishadi [8].

Shu bilan birga, ko'rish qobiliyati zaif bolalar va ularning sog'lom tengdoshlarining yoshga bog'liq motor qobiliyatlarini rivojlanish dinamikasini tahlil qilish bir xil emas. I.Yu.Gorskaya (2001) tomonidan olib borilgan tadqiqotlar muvozanat qobiliyatlarini rivojlantirishda qulay, noqulay va barqarorlik davrlari va 12 yoshli maktab o'quvchilarining kuch va tezlik qobiliyatlari bo'yicha V.V.Andreev (2012) tomonidan o'tkazilgan tadqiqotlardagi farqlarni aniqladi. Ko'rish qobiliyatidan 17 yildan beri mahrum bo'lgan bolalar bilan va ularning sog'lom tengdoshlarining rivojlanish dinamikasidagi o'xshash xususiyatini aniqladilar [2,3]. Ko'rish analizatorining ishlashida og'ishlarga duchor bo'lgan maktab o'quvchilari bilan olib boriladigan o'quv ishlarining umumiy tizimida jismoniy tarbiyaning roli va ahamiyati doimiy ravishda oshib boradi.

Tadqiqot maqsadi - ko'rish qobiliyati zaif maktab o'quvchilari uchun adaptiv jismoniy tarbiyaning asosiy vositalarini tahlil qilish va umumlashtirish.

Tadqiqotning tashkil etilishi va natijalari. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari o'z jozibasiga ega bo'lgan fanlardan hisoblanib, unga qiziqmaydigan bolalar juda ozchilikni tashkil etadi. Lekin jismoniy tarbiyani xushlamaydiganlar toifasiga kiruvchi bolalar bilan o'tkazilgan so'rovnomada o'z salomatligida mavjud nuqson ularni bu faoliyatdan cheklab turishini ta'kidlashgan. Mamlakatimizda nogironlar sportiga berilayotgan e'tibor, ushbu faoliyatlar samaradorligini oshirish yuzasidan qo'yilgan vazifalarni amalga oshirish maktab jismoniy tarbiyasi tizimida qo'shimcha talablarni keltirib chiqardi.

Jismoniy tarbiya darslari samaradorligini oshirishda harakatli va sport o'yinlarining o'rni beqiyos hisoblanadi. Harakatli o'yinlar ko'zi ojiz va zaif ko'ruvchi bolalar jismoniy tarbiya jarayonida ham alohida ahamiyatga ega. O'yin usuli sifatida maxsus tashkil etilgan o'yin faoliyati, jumladan, harakatli o'yinlar, estafetalar, soddalashtirilgan qoidalarga ega sport o'yinlari, o'yin vazifalari va o'yin kompozitsiyalari tasniflanadi.

Ko'zi ojiz va zaif ko'rgan bolalarning jismoniy tarbiyasi bo'yicha birinchi o'quv-uslubiy qo'llanma mashhur sovet o'qituvchisi L.B.Sambikin (1950) tomonidan yozilgan va "Ko'zi ojizlar bolalar uchun o'yinlar" ("Игры для слепых детей") deb nomlangan. Ushbu ishda muallif barcha yoshdagi bolalar uchun turli yo'nalishlarga ega harakatli o'yinlarni tasvirlab bergan. U yugurish, to'p bilan, to'siqlarni yengib o'tish, eshitish va orientatsiyani rivojlantirish, sakrash, muvozanat elementlari, kam harakatli o'yinlar va taqlid qiluvchi o'yinlarni ajratib bergan [6]. Ushbu ish D.M.Mallay tomonidan to'ldirildi (2002), u maktabgacha va maktab yoshidagi ko'zi ojiz va zaif ko'ruvchi bolalar uchun alohida ko'zi ojiz sportchilar uchun maxsus o'yinlarni tashkil etish va

o'tkazish metodologiyasini ishlab chiqdi [5].

O'z navbatida, R. N. Azaryan (1987) harakatli o'yinlarni darsdan tashqari soatlarda jismoniy tarbiya va dam olish ishlarining samarali shakli deb hisobladi. Muallif 7-14 yoshli bolalar uchun eng samarali harakatli o'yinlarni tasvirlab, ulardan foydalanish bo'yicha uslubiy tavsiyalar yaratdi [1].

Ko'rishda nuqsoni bo'lgan bolalar uchun tuzatish yo'nalishidagi harakatli o'yinlarning umumiy talablari va xususiyatlari L. V. Shapkova (2002) tomonidan taklif qilingan [10]. Mualliflarning fikricha, o'yin ko'zi ojiz va zaif ko'rish qobiliyatiga ega bolalarni har tomonlama rivojlantirish va tarbiyalashning eng kuchli vositasidir. Harakatli o'yinlar bolaning tanasi va shaxsiyatiga shunchalik keng ta'sir qiladiki, ular maktab o'quvchilari hayotining barcha sohalariga ta'sir qilish uchun cheksiz imkoniyatlar yaratadi. Maqsadli tanlangan harakatli o'yinlar nogiron bolalarning uyg'un jismoniy rivojlanishiga yordam beradi va turli jismoniy fazilatlarni (tezlik, epchillik, kuch, harakatlarning aniqligi, muvozanat va boshqalar) rivojlantiradi. Shuningdek, ular o'zlarining mushak sezgilarini farqlash qobiliyatini rivojlantiradilar: silliqlik, temp, ritm, harakatlar amplitudasi.

Harakatli o'yinlar tufayli aqliy funksiyalar ham rivojlanadi: e'tiborni o'z hissiy tuyg'ulariga va boshqalarning his-tuyg'ulariga yo'naltirish qobiliyati, shuningdek, o'z his-tuyg'ularini boshqarish qobiliyati. Harakatli o'yinlarda qatnashib, bolalar o'yinning barcha hodisalarini to'g'ridan-to'g'ri va qizg'in his qilishadi. O'yin jarayonining o'zi har doim yangi harakat faoliyati, hissiyotlari va hayajonlari bilan bog'liq. O'yin syujeti (ayniqsa rol o'yin) bolaning hissiy o'zini namoyon qilishiga yordam beradi [10]

Harakatli o'yinlar ko'rish qobiliyatidan mahrum bo'lgan maktab o'quvchilari uchun jismoniy tarbiyaning samarali vositasidir, chunki ular o'ziga xosligi tufayli keng ko'lamli muammolarni hal qila oladi. Biroq, ushbu vositani qo'llashdagi qiyinchilik yuklamaning berilish darajasi bilan bog'liq, bu ishtirokchilar kontingentining o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olgan holda, juda muhim omil hisoblanadi.

Ko'rish qobiliyatida nuqsoni bo'lgan bolalarning harakat sifatlari va muvozanat qobiliyatlarini tuzatish muammolarini hal qilish uchun mualliflar turli xil yondashuvlarni ilgari surdilar:

- o'yin uslubiga asoslangan tuzatish va rivojlanish usullaridan foydalanish (L. Yu. Kotkova, 2005);

- oftalmologik kasalliklar va ikkilamchi og'ishlarning o'ziga xosligini hisobga olgan holda differensial yondashuvga asoslangan texnikalardan foydalanish;

- jismoniy holatdagi kechikishlarning kattaligini inobatga olgan xolda jismoniy mashqlarning ayrim turlari bo'yicha cheklovlarni qo'llash (V.V. Andreev, 2012; L.V. Xarchenko, 1999);

- sog'lom bolalar uchun tavsiya etilgan asosiy muvozanat qobiliyatlarini rivojlantirishning bir xil vositalaridan foydalangan holda, lekin ba'zi

parametrlarni, xususan, takrorlash soni, bajarish intensivligi, dam olish oralig'i, pedagogik ta'sirning davomiyligi, mashqlarni muvofiqlashtirish murakkabligi, uslubiy texnikani sozlash bilan foydalanish. [3,4,9]

Zaif ko'ruvchi va ko'zi ojiz bolalar bilan o'tkaziladigan jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida jismoniy yuklama turiga qarab turli harakatli o'yinlardan foydalanish mumkin. "To'pni ushlang", "Yong'in chizig'i", "Olov ostida" kabi harakatli o'yinlar diqqatni, idrokni tafakkurni rivojlanishini ta'minlovchi o'yinlardan hisoblansa, "Bog'", "Sehrli gilam" koordinatsiya, eshitish qobiliyati va jamoaviylikni tarbiyalashga xizmat qiladi. Bundan tashqari "Kim qichqirdi", "Belgilash katakchasini toping", "Qayerga qo'ng'iroq qilishdi" kabi kam harakat talab etiladigan harakatli o'yinlar ham mavjud bo'lib, ular qoidalari bo'yicha alohida xususiyatga egadir.

Xulosa. Ko'rishda nuqsoni bo'lgan bolalarning jismoniy salomatligini mustahkamlash uchun ushbu turdagi bolalar kontingenti bilan harakat faoliyatini amalga oshirishning o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olgan holda adaptiv jismoniy tarbiya vositalaridan faol foydalanish kerak. Avvalo, bu vosita va ko'rish tizimlari o'rtasidagi nomuvofiqlik va harakatdagi qiyinchiliklarni keltirib chiqaradi, bu esa o'rgatish jarayonini buzilishlarga olib keladi. Shunga asoslanib, ko'rish qobiliyatidan mahrum bo'lgan bolalar funksional qobiliyatlarini talab darajasiga keltirishga qaratilgan profilaktik va tuzatuvchi yordamga muhtoj. Bu faoliyatning tizimli va keng qamrovli bo'lishi bolaning barcha zaiflashgan tizimlariga ijobiy ta'sir ko'rsatadi, uning hayoti va rivojlanishi uchun eng mukammal va samarali sharoitlarni ta'minlaydi.

Hozirgi vaqtda ko'rish qobiliyatidan mahrum bo'lgan maktab o'quvchilarining adaptiv jismoniy tarbiyasi sohasidagi mutaxassislarning sa'y-harakatlari inson tanasining morfofunktsional xususiyatlarini yaxshilash va mavjud kamchiliklarni tuzatishning eng samarali usullarini topishga qaratilgan. Adaptiv jismoniy tarbiyaning turli vositalarini bilish darajasini tahlil qilish shuni ko'rsatdiki, turli yoshdagi ko'rish qobiliyati buzilgan bolalarda harakat qobiliyatlarini rivojlantirish uchun juda ko'p usullar ishlab chiqilgan. Ko'rish qobiliyatidan mahrum bo'lgan bolalarning makonda muvaffaqiyatli harakat qilish zarurati mantiqiy ravishda muvozanat qobiliyatlari bilan bog'liq.

Tahlil natijalaridan kelib chiqib shuni aytish mumkinki, ko'rishda nuqsoni bo'lgan bolalar uchun adaptiv jismoniy tarbiya usullarini ishlab chiqishda, taqdim etilgan vositalar va usullar bilan bir qatorda, qo'shimcha hissiy stimullar (turli xil shakllar, og'irlik va tovushli ob'ektlar)dan foydalanish yuqori samara beradi. Bu o'quvchilarning hissiy madaniyatini boyitish orqali o'quv jarayoni samaradorligini oshirishi mumkin va tavsiya etilgan o'quv materialini, xususan, yurish va yugurish texnikasini tez o'zlashtirish imkonini beradi.

Adabiyotlar ro'yhati

1. Ўзбекистон Respublikasi Prezidenti Sh.Mirziyoevning "Ko'zi ojiz va zaif ko'ruvchi bolalar uchun ixtisoslashtirilgan maktab-internatlarda ta'lim berish sifatini oshirish hamda ular faoliyatini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari

to'g'risida" 2022 yil 18.04. dagi PQ 209-sonli Qarori. Xalq so'zi gazetasi. 2022 yil 20 aprel son

2. O'zbekiston Prezidentining "Nogironligi bo'lgan shaxslarni Davlat tomonidan qo'llab quvvatlash tizimini tubdan takomillashtirish chora tadbirlari to'g'risida" gi PF – 5270-son farmoni 2017- yil 1- dekabr

3. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Paralimpiya harakatini rivojlantirish"ga doir qo'shimcha chora-tadbirlari to'g'risidagi PQ-5114-son qarori 2021 yil 18 may

4. Azaryan, R. N. Fizicheskoe vospitanie slepo'x i slabovidyahix shkolnikov v rejime dnya :ucheb. posobie G' R. N. Azaryan. – M. : Fizkultura i sport, 1987. – 114 s.

5. Allamuratov Sh.I. Fiziologiya va sport fiziologiyasi (sport fiziologiyasi). Kasb-hunar kollejlari uchun darslik. Turon-Ikbol nashriyoti. Toshkent. 2012. – B.215.

6. Andreev, V. V. Kompleksnaya korrektsiya dvigatelno'x sposobnostey shkolnikov 12–17 let s deprivatsiey zreniya na osnove differentsirovannogo podxoda : avtoref. dis. ... kand. ped. nauk : 13.00.04 G' V. V. Andreev ; FGBOU VPO GAFKSiT. – Naberejno'e Chelno', 2012.– 24 s.

YENGIL ATLETIKANING QISQA MASOFAGA YUGURISH TURLARIDA TEXNIK TAYYORGARLIK TAKOMILLASHTIRISH

*Xamudov Mirjalol Olim o'g'li
Namangan davlat universiteti
maqsadli tayanch doktorantura talabasi*

Annotatsiya: Mazkur maqolada yengil atletikaning qisqa masofaga yugurish turlarida texnik tayyorgarlik takomillashtirish chora-tadbirlari va uni rivojlantirish masalasi ko'rib chiqiladi.

Kalit so'zlar: sport, yengil atletika, yugurish, pedagogika, ta'lim.

KIRISH : Bugungi kunda jahon sport amaliyotida iqtidorli hamda istiqbolli sportchilarni tayyorlash, ayniqsa, ularning yillik tayyorgarlik mashg'ulotlarini takomillashtirish va sport natijalarining o'sishiga imkon beruvchi metodikalarni izlab topish muhim ilmiy-nazariy muammolardan biri hisoblanadi. Ayniqsa, qisqa masofaga yuguruvchi sportchilarimiz natijalarini jahon miqyosidagi sportchilar natijalari bilan tenglashtirish dolzarb masala bo'lib qolmoqda. Chunki, xalqaro musobaqalar natijalariga e'tibor qaratadigan bo'lsak, chet ellik sportchilar sezilarli darajada yuqori ko'rsatkichlarga erishganliklarini ko'rish mumkin.

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti tomonidan sportni rivojlantirish va yengil atletika sohasida iqtidorli sportchilarni tayyorlash borasida qator muhim qarorlar qabul qilingan. Jumladan, 2017-yil 9-martdagi "Jismoniy tarbiya va sportni

rivojlantirish to'g'risida"gi PF-4956-sonli farmon, shuningdek, 2020-yil 4-noyabrda "O'zbekiston Respublikasi jismoniy tarbiya va sport vazirligini qo'llab-quvvatlash va sport infratuzilmasini modernizatsiya qilish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-4881-sonli qarorlar sport infratuzilmasini rivojlantirish, murabbiylar malakasini oshirish hamda zamonaviy tayyorgarlik tizimlarini joriy etishga qaratilgan. Ushbu qarorlar asosida yengil atletika, jumladan, qisqa masofaga yugurish yo'nalishi bo'yicha tayyorgarlik tizimlarini takomillashtirish bo'yicha keng ko'lamli ishlar amalga oshirilmoqda.

Qisqa masofaga yugurish bo'yicha sportchilarni tayyorlashda yillik tayyorgarlik jarayoni tayyorlov davri, musobaqa davri hamda o'tish davri kabi bosqichlarga bo'linadi. Ushbu bosqichlarda yuklamalarni taqsimlash sportchilarning jismoniy rivojlanganligi, jismoniy tayyorgarligi, texnik-taktik holati, ruhiy va funksional tayyorgarlik darajasini inobatga olgan holda olib boriladi. Yetakchi olimlarning ilmiy izlanishlari natijasida yillik tayyorgarlik mashg'ulotlarining umumiy hajmi va intensivligiga yetarlicha e'tibor qaratilmaganligi aniqlangan.

O'zbekistonlik tadqiqotchilar, jumladan, K.T. Shakirjanova, M.S.Olimov, I. Soliyev va boshqa olimlarning ilmiy ishlarida o'quv mashg'ulot guruhlari va sport takomillashuv bosqichidagi tarbiyalanuvchilarning mashg'ulot jarayoniga ko'proq e'tibor qaratilgan. Ammo, katta yoshdagi sportchilarni tayyorlash bo'yicha olib borilgan tadqiqotlarda yillik tayyorgarlik yuklamalarining taqsimlanishida texnik tayyorgarlikka oid ilmiy asoslangan tadqiqotlar yetarli emasligi kuzatilgan. Murabbiylar bilan olib borilgan suhbatlardan kelib chiqib, yillik mashg'ulotlarni taxminiy rejalashtirish va yuklamalar hajmini bilishlariga qaramay, ularning bajarilish shiddati, oraliq davomiyligi, texnik tayyorgarlikka ajratiladigan vaqt kabi omillarga yetarlicha e'tibor qaratilmayotganligi aniqlangan.

Shu sababli, yillik tayyorgarlik yuklamalarini taqsimlash jarayonida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik bilan bir qatorda texnik harakatlar ham sport natijalariga ta'sir etuvchi muhim omillardan biri hisoblanadi. Olimlarning fikriga ko'ra, yengil atletika turlarida mashg'ulot usullarining ketma-ketligi va mashg'ulot yuklamalarini bajarishdagi texnik-taktik harakatlarning muvofiqlashtirilishi muhim ahamiyatga ega. Texnik harakat elementlarini keng qo'llash musobaqa faoliyati samaradorligini oshirishga xizmat qiladi, lekin hozirda ushbu yo'nalish bo'yicha yetarlicha ilmiy tadqiqotlar olib borilmagan. Murabbiylar mashg'ulot jarayonida maxsus tayyorgarlik davrida texnik elementlarga ko'proq e'tibor qaratishadi, ammo yillik tayyorgarlikning barcha bosqichlarida texnik tayyorgarlikka yetarli darajada vaqt ajratilmayotgani kuzatilmoqda.

To'g'ri, sport amaliyotida murabbiylar tomonidan olib borilayotgan ishlar to'g'ri yo'naltirilgan. Biroq, sport natijalarining ortmasligi yoki bir maromda qolib ketishi sabablarini chuqurroq tahlil qilish zarur. Shu munosabat bilan ushbu tadqiqotda qisqa masofaga yuguruvchi sportchilarning yillik tayyorgarlik yuklamalarining hajmi va mazmuniga alohida e'tibor qaratildi. O'rganishlar

natijasida qisqa masofaga yuguruvchilarning yillik mashg'ulotlari 52 haftani tashkil etishi, shundan 6 oyi tayyorlov mashg'ulotlari, 3-4 oyi musobaqa davri, 1,5-2 oyi o'tish davriga mo'ljallanganligi aniqlandi. Sportchilarning umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish va ularning ichki organizm funksional imkoniyatlarini rivojlantirish texnik tayyorgarlik bilan uyg'un holda olib borilishi zarurligi ta'kidlandi. Ayniqsa, qisqa masofaga yugurishda startdan chiqish, burilish va tezlanish bosqichlarini to'g'ri bajarish texnik tayyorgarlikning eng muhim omillaridan biri hisoblanadi.

XULOSA: Olib borilgan tadqiqotlar natijasida quyidagi ilmiy xulosalarga kelindi:

- Yillik tayyorgarlikning turli bosqichlarida sportchilarning umumiy yuklamalari texnik harakat elementlari bilan uyg'unlashtirilishi zarur.
- Mashqlarning hajmi va shiddati inobatga olingan holda texnik harakat elementlariga yetarlicha vaqt ajratish sport natijalarining o'sishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.
- Texnik harakat elementlarini murabbiylar tomonidan mashq yakunida yoki mashg'ulot davomida izchil tushuntirish va tahlil qilish sportchilarning harakat samaradorligini oshirishga yordam beradi.
- Texnik harakatlarning mohirona bajarilishi sportchilarning energiya sarfini tejaydi va natijalarni yaxshilashga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

- 1.O'zbekiston Respublikasi Prezidenti farmoni, 2017-yil 9-mart, PF-4956-son.
- 2.O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasi qarori, 2020-yil 4-noyabr, PQ-4881-son.
- 3.Shakirjanova K.T., Olimov M.S., Soliyev I. "Yengil atletikada sport mashg'ulotlarini takomillashtirish" - Toshkent, 2021.
- 4.O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi metodik qo'llanmalari, 2022.
- 5.Xalqaro yengil atletika federatsiyasi (IAAF) nashrlari, 2020-2023.
- 6.Smith J., Brown K. "Sprint Training and Performance" - London, 2019.

GANDBOLCHILARNING TEZKOR-KUCH TAYORGARLIGINI DIFFERENSIYALI YONDOSHUV ASOSIDA TAKOMILLASHTIRISH METODIKASI

*Xoldorov Sharof G'ulom o'g'li
O'zbekiston Finlandiya pedagogika instituti
Samarqand shahri*

Annotatsiya. Ushbu maqolada 14-16 yoshdagi gandbolchilarning tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishda "differenssial yondashuv" usullari dan foydalanish samaradorligi to'g'risida xulosa chiqarishga imkon beradi. 14-16 yoshdagi gandbolchilarni tayyorlashning yillik sikli jarayonida tezkorlik va kuchga yo'naltirilgan samarali mashqlar majmualari eksperimental ravishda

sinovdan o'tkazildi. Old va orqa chiziq o'yinchilarining tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishda o'quv-mashg'ulot jarayoniga "differenssial yondashuv" ning joriy etilishi hamda 14-16 yoshdagi gandbolchilarning o'yin harakatlarining samaradorligini, tezkor-kuch sifatlarining rivojlanishiga shug'ullanuvchilarning musobaqalardagi chiqishlarining umumiy samaradorligini oshirish bo'yicha uslublar yoritilgan.

Kalit so'zlar: maxsus mashqlar, differenssial yondoshuv, jismoniy tayyorgarlik, gandbol, tezkor-kuch sifati, o'rgatish vositalari va usullari.

Respublikamizda gandbol sport turini aholi o'rtasida ommalashtirish ayniqsa xalqaro maydonda terma jamoalarimiz o'yinlarining sifati va saviyasini oshirish mazkur olimpiya sportini rivojlantirishning ustvor yo'nalishlardan biri sifatida qaralmoqda. "Yosh avlodni ijodiy va intellektual salohiyatini oshirish va ruyobga chiqarish, bolalar va yoshlar o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakillantirish, ularni jismoniy tarbiya va sportga keng jalb etish muhim ahamiyat kasb etmoqda". Musobaqa davrida iqtidorli gandbolchilarning texnik-taktik harakatlari samaradorligini ilmiy nazariy jihatdan baholash va ularni tahlil qilish, tahlil natijalariga ko'ra tegishli tavsiyalar berish, mashg'ulot jarayonida esa ushbu tavsiyalarga jiddiy yondoshish, mashg'ulotlarni zamonaviy pedagogik texnologiya asosida tashkil etish va o'tkazish dolzarb masalalardan biri hisoblanadi. O'rganishlar, dalillar, izlanishlar gandbolchilarni amplua bo'yicha tayyorlashning ijtimoiy pedagogik, jixatlarini ham o'rganish o'z navbatida ishning dolzarbligini belgilab beradi.

Tadqiqotning maqsadi: yosh gandbolchilarning tezkor-kuch sifati tayyorgarligi samaradorligini "differenssial yondashuv" ni qo'llash asosida oshiruvchi uslub hamda vositalarni ishlab chiqish va ularni amaliyotga joriy etishdan iborat

Tadqiqotning vazifalari:

yosh gandbolchilarni tezkor kuch sifatlarini tayyorlashda to'pni mo'ljallash aniqligini kuchaytirish imkoniyatlarini oshirish;

himoya o'yinchilarning bir yillik sikl doirasida tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish uchun ishoralarini qo'llash imkoniyatlarini kengaytirish;

Tadqiqot ob'yekti sifatida sport maktablarining yoshdagi gandbol shug'ullanuvchilari bilan **olib boriladigan mashg'ulot jarayoni olingan.**

Tadqiqot predmeti 14-15 yoshdagi gandbolchilarning o'quv va musobaqa faoliyatida differenssial usullarni qo'llashning tashkiliy-uslubiy asoslari tashkil etadi.

Tadqiqotning usullari Tadqiqotdailmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili, nazariy-qiyosiy tahlil, pedagogik kuzatish, suhbat, pedagogik tajriba, matematik statistika kabi usullardan foydalanilgan.

Adabiyotlar tahlili Yuqori iqtidorga gandbolchilarni tayyorlash, burchak o'yinchilarining texnik-taktik tayyorgarligini oshirish, o'yinchilarning yo'nalishli yugurish tezligi, shuningdek ularning jismoniy tayyorgarligini oshirish orqali o'yin samaradorligini yaxshilash asosiy muammolardan

hisoblanadi. Mavzuga oid ilmiy-metodik adabiyotlarning tahlili shuni ko'rsatadiki, respublikamizning qator olimlari Sh.K.Pavlov, J.A.Akramov, F.A.Abduraxmanov, R.I.Isroilov, X.M.Xabibjonova, A.Sh.Muminov; Sh.F.Tulaganovlar tomonidan gandbolda tezkor-kuch sifatlarini o'quv mashg'ulotlarida o'rganish, muvozanat saqlash turg'unligi, vaqt-oraliqni farqlash va to'p otish aniqligini ixtisoslashtirilgan mashqlar yordamida takomillashtirish, maxsus kuch va koordinasion tayyorgarlikning zamonaviy tizimi holatini baholash uslubiyati masalalari tadqiq qilingan.

Tadqiqot natijalariga ko'ra tezkor-kuch mashqlari asosan mashg'ulotning asosiy qismida bajariladi (Tajriba: 88%, nazorat guruxida: 84%,) farqlar katta emas.

Ushbu dasturlarda gandbolchilarni jismoniy tarbiyalashga katta e'tibor qaratilmoqda (1-jadval). Jismoniy tarbiya umumiy jismoniy tarbiya va maxsus jismoniy tayyorgarlikka bo'linadi.

1-jadval

Gandbolchilarni tayyorlash komponentlarining jismoniy tayyorgarlik nisbati (%)

Tayyorgarlik turlari	2021	2022	2023	2021	2022	2023	2021	2022	2023
Jismoniy	41	41	41	40	39	40	38	37	38
UJT (Umumiy Jismoniy Tayyorlov)	25	25	25	22	21	22	18	18	18
MJT (Maxsus Jismoniy Tayyorlov)	16	16	16	18	18	18	20	19	20
Texnik-taktik	36	36	36	35	36	35	32	33	32
Texnik	20	21	20	20	20	20	16	17	16
Taktik	16	15	16	15	16	15	16	16	16
O'yin	23	23	23	25	25	25	30	30	30
Mashg'ulotda	19	17	19	16	16	16	18	18	18

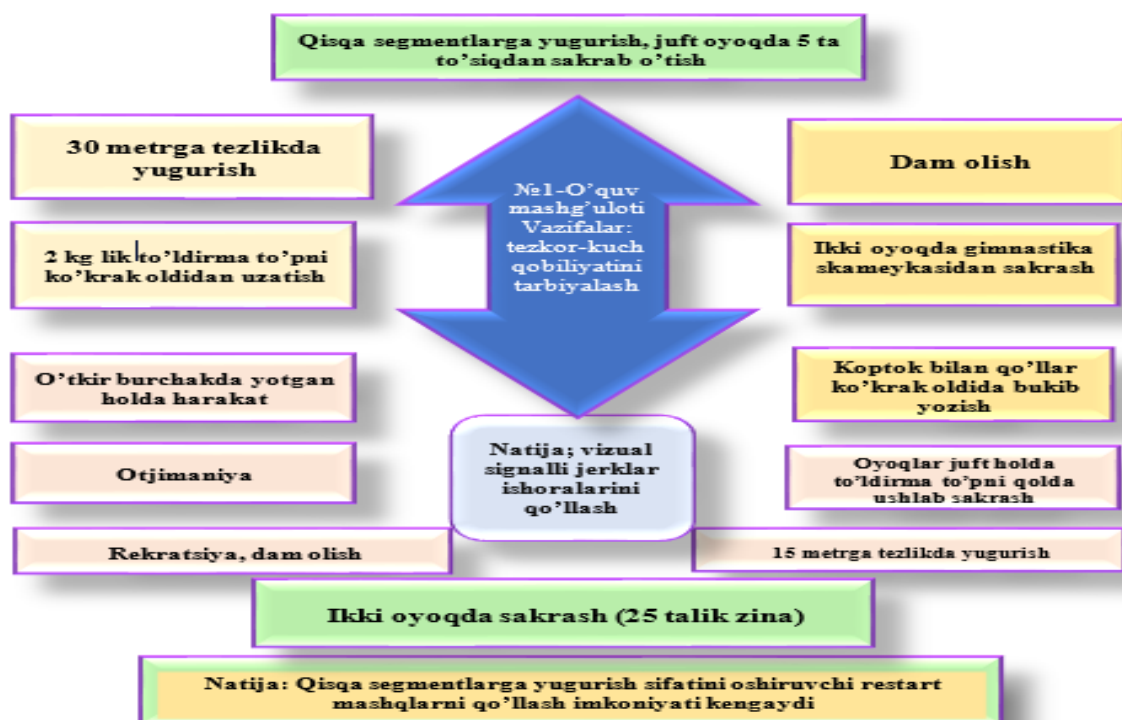
Bundan tashqari, dasturlarda umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikka kiritilgan tarkibiy qismlarni tarbiyalashga qaratilgan mashqlar ro'yxati keltirilgan. Shuningdek, dasturlar talabalar har yil oxirida bajarishi kerak bo'lgan me'yoriy talablarni o'z ichiga oladi. Dasturlarning xulosasida mashg'ulot jarayoni samaradorligini oshirishga qaratilgan uslubiy ko'rsatmalar berilgan.

1-jadvalda boshlang'ich tayyorgarlik bosqichiga va boshlang'ich ixtisoslashuv va chuqur ixtisoslashuv bosqichlariga e'tibor qaratiladi, asosiy tayyorgarlik-Jismoniy tayyorgarlik va umumiy ko'nikmalarni rivojlantirishga katta e'tibor qaratiladi, dastlabki ixtisoslashuv -maxsus jismoniy tayyorgarlik va texnik-taktik ko'nikmalarni rivojlantirishga o'tish va chuquroq ixtisoslashuv-

xususiy tayyorgarlik va sportga moslashtirilgan maxsus ko'nikmalarni yanada chuqurlashtirish bosqichi amalga oshirildi.

Natijalar tahlili Jismoniy tayyorgarlik (41% va 40% atrofida) boshlang'ich tayyorgarlikda yuqori bo'lgan, chunki bu bosqichda umumiy jismoniy tayyorgarlikka katta e'tibor qaratiladi. UJT va MJT (maxsus jismoniy tayyorgarlik) foizlari dastlabki ixtisoslashuvda bir oz pasaygan, chunki bu bosqichda umumiy jismoniy tayyorgarlikdan ko'proq maxsus tayyorgarlikka o'tish boshlanadi. Tajriba guruhi uchun maxsus tayyorgarlik dasturi qo'llanilib, mazkur dastur tezkor-kuch ko'rsatkichlariga qanchalik ta'sir ko'rsatishi nazorat guruhi bilan taqqoslanadi. Bu bosqichda ko'rsatkichlar orasidagi farq statistik jihatdan ishonchli darajada aniqlanishi mumkin. Navbatdagi tadqiqot bosqichda tajriba guruhi uchun maxsus dastur qo'llanilib, ko'rsatkichlarning o'zgarishi qayd etiladi va nazorat guruhi bilan taqqoslanadi.

Morfofunktsional va antropometrik ko'rsatkichlar: bo'y uzunligi: Tajriba guruhi (165.5 ± 4.3 sm), nazorat guruhi (165.7 ± 4.2 sm)-farq $P > 0.05$. Tana vazni: Tajriba guruhi (55.8 ± 3.6 kg), Nazorat guruhi (56.0 ± 3.4 kg)-farq $P > 0.05$. Ko'krak aylanasi: tajriba guruhi (84.2 ± 2.5 sm), nazorat guruhi (84.5 ± 2.4 sm)-



farq $P > 0.05$. Tezkor-kuch ko'rsatkichlari: qo'l kuchi (o'ng qo'l): Tajriba guruhi (28.6 ± 2.7 kg), nazorat guruhi (28.5 ± 2.8 kg)-farq $P > 0.05$ ni tashkil etdi, Qo'l kuchi (chap qo'l): Tajriba guruhi (26.8 ± 2.6 kg), Nazorat guruhi (26.9 ± 2.5 kg)-farq $P > 0.05$. Tezkor yugurish (30 m): Har ikki guruh (4.9 ± 0.2 soniya)-farq $P > 0.05$. Vertikal sakrash balandligi: Tajriba guruhi (42.5 ± 3.1 sm), Nazorat uruhi (42.7 ± 3.0 sm)-farq $P > 0.05$. Fiziologik ko'rsatkichlar: Yurak urish tezligi: Tajriba guruhi (72.5 ± 3.2 zarb/min), Nazorat guruhi (72.7 ± 3.1 zarb/min)-farq

$P > 0.05$ ko'rsatgichlarini qayd etdi.

1-rasm. birinchi va ikkinchi darajali o'yinchilar uchun tezkorlik va kuch vositalarini farqlash strategiyasi

10 stantsiya-yuqori elkama-kamarga yuqori tezkorlikda yo'naltirilgan mashqlar orqa chiziq o'yinchilariga xos maksimal tezkorlikda bajariladi (fitbol koptogini yuqoridan otish), 11 stantsiya-oldingi chiziq o'yinchilariga xos bo'lgan sakrash mashqlari (maksimal tezkorlikda yuqoriga va pastga gimnastik skameykada ikki oyoqqa sakrash), 12 stantsiya-dam olish oralig'i 3-5 daqiqa vaqt oraligi kuzatildi.

Gandbolchilarni tezkor-kuch sifatini integral rivojlantirish jarayonida ikkita asosiy vazifa hal qilinadi:

1. O'yinchining butun motorika tizimini har tomonlama rivojlantirish;
2. To'g'ridan-to'g'ri o'yin vaziyatlarini hal qilishning muvaffaqiyati bog'liq bo'lgan o'ziga xos vosita qobiliyatlarini takomillashtirish.

2-jadval

Orqa chiziq nazorat guruhi gandbolchilarining tezkor-kuch tayyorgarligi ko'rsatkichlaridagi farqlarning ishonchliligi

Ko'rsatkichlar	Tajribadan oldin		Tadqiqotdan keyin			
	n=10		n=10			
	X	m	X	m	t	P
Yugurish 30 m. (sek)	5,07	0,031	5,03	0,028	7,15	<0.001
Uzunlikka sakrash (sm)	195,7	1,289	199	1,167	-9,85	<0.001
Uch hatlab sakrash (sm)	599,3	1,576	602,6	1,627	-5,21	<0.001
15 soniyada surish (bir marta)	13,8	0,544	14,5	0,62	-4,582	<0.005
To'ldirma to'p otish 1kg (m)	14,4	0,486	14,9	0,519	-3,354	<0.01
1 kg to'ldirma to'p ni ikki (m)o'tirgan holda uloqtirish	5,6	0,17	5,7	0,145	-3,934	<0.005
To'ldirma to'p ni otish kg o'tirgan ikki (m)	6,35	0,174	6,4	0,197	-3,173	<0.05
To'ldirma to'p ni otish kg ikki marta orqaga o'tirish (m)	7	0,187	7,05	0,193	-3,344	<0.01
Qo'l yordamisiz uzunlikka sakrash (sm)	159,8	1,31	162,4	1,298	-2,557	<0.05
Tez yugurish 6m (sek)	1,35	0,01	1,34	0,008	0,823	>0.1

Eksperimental va nazorat guruhlarida gandbolchilarining tezkor-kuch

tayyorgarligi ko'rsatkichlarining o'sishi 11-jadvalda keltirilgan. Tezkor-kuch ko'rsatkichlarining o'sish nisbati 11-rasmda ko'rsatilgan.

Tadqiqotdan so'ng, oldingi hujum chizig'i, nazorat va tadqiqot guruhlarini o'yinchilarining ko'rsatkichlari sakrash va tezlashishda orqa chiziq natijalaridan ustun turadi, orqa chiziq esa otish va surishda yuqori ko'rsatkichlarga ega. Biroq, eksperimental guruhning oldingi liniyasi o'yinchilari oldingi nazorat guruhi o'yinchilariga nisbatan sakrash va tezlashishda o'z ko'rsatkichlarini yaxshiladilar. Xuddi shunday holat eksperimental guruhning orqa chizig'i o'yinchilari bilan ham yuzaga keldi, lekin faqat nazorat guruhining orqa chizig'i o'yinchilari bilan taqqoslaganda otish va surish ko'rsatkichlarida ko'zga tashlandi. Tadqiqotdan so'ng, oldingi hujum chizig'i, nazorat va tadqiqot guruhlarini o'yinchilarining ko'rsatkichlari sakrash va tezlashishda orqa chiziq natijalaridan ustun turadi, orqa chiziq esa otish va surishda yuqori ko'rsatkichlarga ega. Biroq, eksperimental guruhning oldingi liniyasi o'yinchilari oldingi nazorat guruhi o'yinchilariga nisbatan sakrash va tezlashishda o'z ko'rsatkichlarini yaxshiladilar. Xuddi shunday holat eksperimental guruhning orqa chizig'i o'yinchilari bilan ham yuzaga keldi, lekin faqat nazorat guruhining orqa chizig'i o'yinchilari bilan taqqoslaganda otish va surish ko'rsatkichlarida ko'zga tashlandi. 30 metr ga yugurish va b metr ga tezlashishda ko'rsatkichlarning eng katta o'sishi eksperimental guruh gandrachilarida, old chiziq 2,8% va 2,5 %, orqa chiziq o'yinchilari 1,5 % 1,6 %. Yosh gandrachchi nazorat guruhida ushbu testlar bo'yicha ko'rsatkichlarning o'sishi past va 0,7% dan 0,9% ni tashkil etdi.

Xulosalar

1. To'pni otish ko'rsatkichlarining o'sishi juda xilma-xildir. Eksperimental guruhning orqa chizig'i o'yinchilari barcha otish turlarida o'z natijalarini sezilarli darajada yaxshiladilar. Ushbu o'yinchilarda 1 kg to'ldirma to'p ni uloqtirish natijalarining o'sishi 18,5 %, ikki qo'l bilan o'tirgan holda 1 kg to'ldirma to'p ni uloqtirish 18,4 %, ikki qo'l bilan o'tirgan 3 kg to'ldirma to'p ni uloqtirish 17,6% va ikki qo'l bilan orqaga o'tirgan 3 kg to'ldirma to'p ni uloqtirish 21,1% ni tashkil qiladi. Ikki qo'li bilan o'tirgan holda 1 kg to'ldirma to'p ni tashlash natijalari kutilmagan bo'ldi. Ular eksperimental guruhning oldingi chiziq o'yinchilarida 0,8% ga, oldingi nazorat chizig'i o'yinchilarida 0,8% ga, oldingi nazorat chizig'i o'yinchilarida esa 1,7% ga kamaydi hamda 1 kg, 6,4% va 6,5% to'ldirma to'p ni tashlashda eksperimental va nazorat guruhlarining oldingi qatoridagi o'yinchilarda natijalar deyarli bir xil darajada oshdi. Ushbu testda orqa nazorat guruhi o'yinchilari 3,4% o'sish bilan natija ko'rsatdilar. 3 kg to'ldirma to'p ni tashlashda natija eksperimental guruhning old chizig'i o'yinchilarida 1,6% ga, nazorat guruhining old chizig'i uchun 0,8% ga va nazorat guruhining orqa chizig'i uchun 0,7% ga oshdi. Ikki qo'l bilan orqaga o'tirgan 3 kg to'ldirma to'p ni tashlashda eksperimental va nazorat guruhlarining oldingi chiziq gandrachilarining natijalari teng ravishda 2,8% ga oshdi, orqa chiziq o'yinchilarida esa o'sish 0,7% ni tashkil etdi.

2. Eng muhim o'sish sinovda qayd etildi otjimoniya eksperimental guruhning orqa chiziq o'yinchilarida 15 soniyada (bir necha marta) va 25,9% ga teng. Bu yerda eksperimental va nazorat guruhlarining oldingi chizig'idagi o'yinchilarning birinchisida 6,5%, ikkinchisida 3,6% o'sishi o'rtasidagi farq aniqlandi. Nazorat guruhining orqa chizig'i o'yinchilarining o'sishi 5 % ni tashkil qildi.

ADABIYOTLAR

1. Akramov J.A, Gandbol: JTI uchun darslik, T. 2 2. Ignateva V.YA. Gandbol: Uchebnik dlya IFK, M.- FiS, 1982. – 380s.
2. Pavlov SH.K, Abduraxmanov F.A, Raxmanova M.M. —Gandboll- o_quv qo_llanma, 2010y, 32-45b.
3. Pavlov SH.K, Azizova R.I, Gandbol – BO'SMlar uchun dastur. 2009 y 5. Pavlov SH.K, Abduraxmanov F.A, Podgotovka gandbolistov – UzGIFK T.: 2006y, 299s.
4. Pavlov SH.K, Abduraxmanov F.A, Akramov J.A, Gandbol: JTI uchun darslik, 2005 y, 80-91b.Беляев А. В. Исследование тренировочных и соревновательных нагрузок в волейболе: Автореф. дис. ...канд.пед.наук. - М., 1974. -28 с.
5. Abduraxmanov F.A, Lemeshev V.A, Livitskiy A.N, Pavlov SH.K, YArotskiy YA.I —Podgotovka gandbolistov Toshkent – 1992. iz. Otd. UzGIFK.
6. Ignateva V.YA., Petracheva I.V. Mnogoletnyaya podgotovka gandbolistov v DYUSSH. M: Sovetskiy sport 2023.

TALABALARDA SOG'LOM TURMUSH TARZI KO'NIKMALARINI SHAKLLANTIRISHDA SPORT KLUBINING TUTGAN O'RNI

Zahritdinov Alimardon Tajiddinovich
Guliston Davlat universiteti,
“GULDU” sport klubi rais o‘rinbosari
[E-mail zaxritdinovalimarodza82@gmail.com](mailto:E-mail_zaxritdinovalimarodza82@gmail.com)

Annotasiya: Maqolada talabalar o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantirishda sport klubining tutgan o'rni, jismoniy rivozhlanish, sog'lom hulq, sog'lom madaniyat kabi dolzarb muammolar ko'rib chiqilgan. Unda, oliy ta'lim tizim talabalari o'rtasida o'tkazilgan so'rov natijalari muvofiq sog'lom turmush tarzi bo'yicha olingan tajribalarni tahlil qilish asosida ilmiy va uslubiy ko'rsatkichlar keltirilgan.

Kalit so'zlar: oliy talim, sog'lom turmush tarzi, sport club, jismoniy rivozhlanish, sog'lom hulq, sog'lom madaniyat.

Mavzuning dolzarbligi. Sog'lom turmush tarzi eng avvalo har bir insonning jismonan sog'lom bo'lishi va oilada tinch - totuvlik, mehnat

jamoasi hamda maxallada yaxshi kayfiyat bilan muomilada bo'lishni tushunmoq kerak. Sog'lom turmush tarzining tarkibida juda ko'p omillar yotadi. Ya'ni tozalikka rioya qilish, yaxshi kiyinish, madaniy xordik, chiqarish atrof - muhitni toza tutish, xushfe'llik, jismonan chiniqish kabi muhim bo'lgan sohalar ham bor. Bularsiz albatta inson yaxshi, maqsaddagidan yashay olmaydi.

O'zbekiston sharoitida sog'lom turmush tarziga bagishlab bir qator ilmiy tadqiqotlar o'tkazilgan. Ularning natijalarini monografiya, ilmiy-ommabop risolalar, metodik tasvsiyalar tariqasida nashrdan chop etilgan. Bulardan asosan inson omili, ulardan foydalanish yo'llari hamda inson kamolatida tozalik (gigiyena), atrof - muhitni extiyot qilib saqlash (ekologik), tibbiyot va shunga o'xshash soxalar tegishli muloxazalar qilingan.

Insoniyatning salomatligi jamiyatdagi ijtimoiy qadriyatlar orasida eng muhim o'rinlardan birini egallaydi[1].

Sog'lom turmush tarzida, turmush va dam olish gigiyenasi, shaxslararo munosabatlar madaniyati, ekologik madaniyat, o'z organizmining fiziologik jihatdan normal holatda saqlab bora olish va atrofdagilarning salomatligi to'g'risida qayg'urish singari majmuaviy omillarni o'z ichiga oladi. Inson hayotining ana shunday usuli turmush tarzining hamma tomonlarini rivojlantirib borishning eng muhim shartlari bo'lib qolladi[4].

Sog'lom turmush tarzini shakllantirish muayyan darajadagi madaniyatga erishishni, iste'mol qilish, odamlar bilan munosabatda bo'lish va yurish turishda aql bilan ish qilib madaniyatli bo'lishni ko'zda tutadi. Mamlakatning ijtimoiy va iqtisodiy taraqqiyoti davrida sog'lom turmush tarzining ijtimoiy va iqtisodiy taraqqiyoti davrida sog'lom turmush tarzining ijtimoiy - gigenik mezonlarini aniq belgilab olishning ahamiyati ayniqsa ortadi.

Sog'lom turmush tarzi muammosi - odamzod oldida turgan eng muhim muammo shaxsni har tomonlama rivojlantirish, mehnat, turmush va dam olish sohasida odamlar ijtimoiy faolligi kuchayib borishiga yordam beradigan ilmiy jihatdan asoslangan ijtimoiy - gigenik jihatdan oqilona bo'lgan turmush tarzdagi shakllantirish muammosidir[2].

Ko'pchilik tadqiqotchilarning ma'lumotlariga qaraganda, aholi salomatligi kamida 50% turmush tarziga, 15 - 20% atrof-muhitga va yana shuncha miqdorda odamning irsiyati hamda sog'liqni saqlash tizimiga borliq bo'ladi. Mehnat jamoa har qanday mojarolar insonning diliga ozor berib, turli kasalliklarga sabab bo'lishi ma'lum[6].

Sog'lom turmush tarzining eng muhim ijtimoiy tomoni insonlarning ijtimoiy mehnat, o'zaro munosabatlar, oila, turmushdagi faoliyati, insoning jismoniy va ma'naviy qobiliyatini atrofdagi tabiiy va ijtimoiy muhit bilan uyg'unlashgan holda har tomonlama namoyon qilishidir. Bunda har bir insonning hayotida erkin bo'lishi, inson omilini ijtimoiy va psixofiziologik jihatdan mumkin qadar ko'proq, faollashtirish imkoniyati ko'zda tutiladi. Boshqacha qilib aytganda, sog'lom turmush tarzi degan tushuncha shaxsning

turli usul va shakldagi faoliyatiga butunlay kirishib ketishi, bioijtimoiy taraqqiyo-tining muayyan darajada bo'lishidir, degan ma'noni anglatadi. Sog'lom turmush tarzi inson hayot faoliyatining miqdor va sifat ko'rsatkichlarini o'z ichiga oladi. Mamlakat ijtimoiy - iqtisodiy taraqqiyotini zamonaviy fan - texnika inqilobi negizida qayta ko'rish davrida sog'lom turmush tarzining shu tomonlari sezilarli darajada o'zgarib bormoqda[5].

Tadqiqotning maqsadi: Oliy ta'lim muasasalari talabalarini sog'lom turmush tarzi haqidagi bilimlarini, tushunchalarini hamda oliy ta'lim dagi qaysi fanlar sog'lom turmush tarzi haqida bilim berishni aniqlash va ularga amaliy ko'rsatmalar berish.

Tadqiqot ishini tashkil etish va o'tkazish uslublari. Guliston davlat universiteti jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi kafedrasida professor o'qituvchilari tomonidan Guliston Davlat universiteti hamda Guliston davlat pedagogika institutining turli xil mutaxassisliklarning 1-2 kurs talabalarini o'rtasida anonim so'rov o'tkazildi. So'rovda 851 talaba ishtirok etdi, ulardan 415 nafari yigitlar va 436 nafari qizlardan iborat bo'ldi. Oliy ta'lim muasasalari talabalarini "Sog'lom turmush tarzi" haqidagi bilimlarini aniqlash uchun savol - javob (anketa).

Tadqiqot natijalari va muhokamasi..

So'rov varaqasi (anketa) dagi savollarga javob yashirin holda olindi. Ikkita oliy ta'limni taqqoslab ko'radigan bo'lsak, natija quyidagicha bo'ldi.

Oliy ta'lim muasasalari talabalarini tibbiy ko'rikdan o'tkaziladimi degan savolga Guliston Davlat universiteti 150 nafar talabalaridan 62 tasi o'tkaziladi deb javob bergan, Guliston davlat pedagogika institutidan esa 76 ta talabala o'tkaziladi deb javob bergan. Raqamlarning bunday ko'rsatkichlarini quyidagicha taxlil qilish mumkin: ya'ni oliy ta'limda jismoniy tarbiya darsi jo'ralda va boshqa fanlarda "Sog'lom turmush tarzi" to'g'risidagi ma'ruza va suhbatlar o'tkazilmaganligidan dalolat beradi.

1-jadval

Talabalarning anketa savollariga javoblari

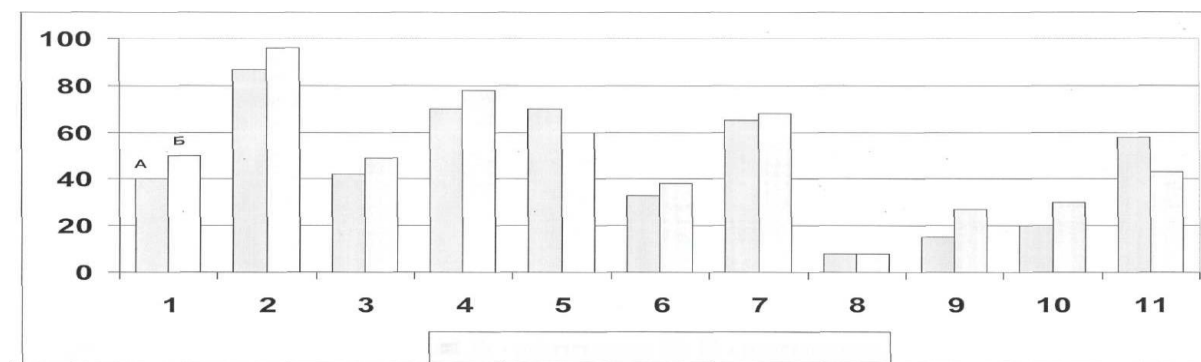
№	Savolnoma	Guliston Davlat universiteti		Guliston davlat pedagogika instituti	
		ha	yo'q	ha	yo'q
1	O'quvchilarni tibbiy nazoratdan	62	88	76	74
2	Jismoniy tarbiya darsiga	133	17	138	12
3	Sog'lomlashtirish kuni o'tkaziladimi?	64	86	68	82

4	Kasalliklarni oldini olishda jismoniy tarbiyani foydasi bormi?	102	48	111	39
5	Ichqilikbozlikka va chekishga qarshi kurash tajbirlari o'tkaziladimi?	98	52	86	64
6	Soklomashtirish tugaragi mavjudmi?	48	102	50	100
7	Turistik sayrlar tashkil qilinganmi?	98	52	103	47
8	"Alpomish" va "Barchinoy" maxsus testlari topshirganmisiz?	9	141	10	140
9	Katta tanafusda o'yinlar o'tkaziladimi?	24	126	36	114
10	Mashgulotgacha bo'lgan gimnastika o'tkaziladimi?	38	12	42	108
11	Qanday sog'lomashtirish tadbirlari o'tkaziladi?	75	75	57	93
a) mashgulotgacha bo'lgan gimnastika b) sog'lomashtirish soati o'tiladimi v) turistik sayrlar					

Jismoniy darsiga qiziqasizmi degan savolga, Guliston Davlat universitetining 150 nafar talabalaridan 133 tasi qiziqamiz deb javob berdi. Guliston davlat pedagogika institutining talabalari esa 138 tasi qiziqamiz deb javob berdi.

Raqamlarning bunday ko'rsatkichlarini quyidagicha taxlil qilish mumkin: ya'ni oliy ta'lim muasasalarida jismoniy tarbiya darsiga talabalarining qiziqishi baland. Sog'lomashtirish kuni o'tkaziladimi degan savolga, Guliston Davlat universitetlari 150 ta talabadan 64 tasi o'tkaziladi deb javob qilgan. Guliston davlat pedagogika instituti talabalari yuqori deb javob qilgan. Raqamlarning bunday ko'rsatkichlari quyidagicha taxlil qilish mumkin: ya'ni oliy ta'limda talabalar sog'lomashtirish haqida tushunchaga yetarli darajaga ega emaslar.

Oliy ta'lim muasasalari talabalarini «Sog'lom turmush tarzi» haqidagi bilimni aniqlash uchun savol – javob (% hisobida)



■ A - Guliston davlat pedagogika instituti

B - Guliston Davlat universiteti

Eslatma: A- Guliston Davlat universiteti, B- Guliston davlat pedagogika instituti

Kasalliklarini oldini olishda jismoniy tarbiyani foydasi bormi degan savolga Guliston Davlat universitetining 150 nafar talabalaridan 102 tasi foydasi bor deb javob qilingan. Guliston davlat pedagogika institutining 150 nafar talabalaridan 111 tasi foydasi bor deb javob qilganlar. Raqamlarning bunday ko'rsatkichlarini quyidagicha taxlil qilish mumkin: ya'ni oliy ta'limda jismoniy tarbiya haqida talabalarga nazariy bilim berilmagan.

Ichkilikbozlikka va chekishga qarshi kurash tadbirlari o'tkaziladimi degan savolga Guliston Davlat universitetining 150 nafar talabalaridan 98 tasi o'tkaziladi deb javob bergan. Guliston davlat pedagogika institutining talabalari esa 86 tasi o'tkaziladi Aniq javob bergan. Raqamlarning bunday ko'rsatkichlarini quyidagicha taxlil qilish mumkin; ya'ni talabalarga sog'lomlashtirish haqida ko'proq tushuncha berilmagani, ichkilikbozlik va chekish haqidagi tadbirlarni yetarli darajada tashkil qilinmaganini ko'ramiz.

Sog'lomlashtirish to'garagi mavjudmi degan savolga Guliston Davlat universitetining 150 nafar talabalaridan 48 tasi mavjud deb javob bergan, Guliston davlat pedagogika instituti talabalari esa 50 tasi mavjud deb javob qilgan. Raqamlarning bunday ko'rsatkichlarini quyidagicha taxlil qilish mumkin: ya'ni oliy ta'limda sog'lomlashtirish to'garagi tashkil etilmaganligini guvohi bo'lamiz.

Turistik sayrlar tashkil etilganmi degan savolga Guliston Davlat universitetining 150 nafar talabalaridan 98 tasi tashkil qilingan. Guliston davlat pedagogika institutining talabalari esa 103 tasi tashkil qilingan deb javob bergan, ko'rsatkichlarini quyidagicha taxlil qilish mumkin: ya'ni oliy ta'limda turistik sayrlar yetarli darajada yo'lga qo'yilmaganligidan dalolat beradi.

"Aholining jismoniy tayyorgarlik darajasini baholash tizimi" me'yorlarini topshirganmisiz degan savolga Guliston Davlat universitetining 150 nafar talabalaridan 9 tasi topshirganlar deb javob bergan, Guliston davlat pedagogika instituti talabalari esa 10 tasi topshirmaganman deb javob bergan. Raqamlarning bunday ko'rsatkichlarini quyidagicha taxlil qilish mumkin: ya'ni avvalom bor oliy ta'lim ma'muriyati bunga ahamiyat bermaganligini va talabalalar "Aholining jismoniy tayyorgarlik darajasini baholash tizimi" me'yorlarini tanish emasligini ko'ramiz.

Katta tanaffusda o'yinlar o'tkaziladimi degan savolga Guliston Davlat universitetining 150 nafar talabalaridan 24 tasi o'tkaziladi deb javob bergan. Guliston davlat pedagogika instituti talabalari esa 126 tasi o'tkaziladi deb javob bergan, raqamlarning bunday ko'rsatkichlarini quyidagicha taxlil qilish mumkin: ya'ni oliy ta'lim darsdan tashkari, katta tanaffuslarda o'yinlar

har xil musobaqalar o'tkazilmaydi.

Mashg'ulotgacha bo'lgan gimnastika o'tkaziladimi? degan savolga Guliston Davlat universitetining 150 nafar talabalalaridan 38 tasi o'tkaziladi degan javob bergan. Guliston davlat pedagogika instituti talabalalari esa 42 tasi o'tkaziladi deb javob bergan. Raqamlarning bunday ko'rsatkichlarini quyidagicha taxlil qilish mumkin: ya'ni mashgulotlarni kam o'tkazilishi va gimnastika haqida talabalalarga tushunchalar berilmaganligi ko'rinadi.

Qanday sog'lomlashtirish tadbirlari o'tkaziladimi? degan savolga Guliston Davlat universitetining 150 nafar talabalalari 75 tasi o'tkaziladi deb javob bergan. Guliston davlat pedagogika institutining talabalalari esa 57 tasi o'tkaziladi deb javob bergan. Raqamlarning bunday ko'rsatkichlarini quyidagicha taxlil qilish mumkin: ya'ni oliy ta'limda sog'lomlashtirish ishlari yo'lga quyilmaganligidan dalolat beradi.

XULOSA.

Ijtimoiy ilmiy tadqiqotni olib borishdan so'ng xulosa qilib shuni ta'kidlashimiz kerak. Sog'lomlashtirish jismoniy tarbiya insonlarni sog'liklarini mustahkamlashda va tiklashda asosiy vositalaridan biri hisoblanadi.

Oliy ta'limda muntazam ravishda tibbiy ko'rikdan har chorakda o'tkazish, bolalar salomatligini tekshirish va turli jismoniy mag'shulotlar yordamida kasalliklarni oldini olish sog'liqni mustahkamlash imkonini beradi.

Talabalalar bilan sog'lom xayot tarzi to'g'risida ma'ruzalar tashkil qilish va unga mutaxassislarni taklif qilib uchrashuvlar o'tkazish.

Har bir oliy ta'limda sog'lomlashtirish kunini tashkil qilish va o'tkazish oliy ta'lim ma'muriyatiga yuklatilsin.

Oliy ta'limda cog'lig'i zayiflashgan talabalar bilan sog'lomlashtirish jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini tashkil qilish va o'tkazish zarur.

Oliy ta'limda "Aholining jismoniy tayyorgarlik darajasini baholash tizimi" me'yorlarini topshirishga talabalarni tayyorlash va me'yorlarini qabul qilish va uni sog'lom turmush tarzini asosiy me'yori deb hisoblash kerak.

"Aholining jismoniy tayyorgarlik darajasini baholash tizimi" me'yorlarini musobaqa shaklida tantanaliy ochilishi bilan o'tkazish kerak.

Tadqiqot davomida olingan ma'lumotlarga muvofiq quyidagilarni tavsiya etish mumkin.

Oliy ta'limda talabalarning jismonii tarbiyani tashkil qilish jarayonida ularning o'ziga xos tomonlari qiziqish va extiyojlari, viloyatning o'ziga xos xususiyatlarini to'la hisobga olish.

Talabalarni jismonii tarbiya, sog'lom turmush tarziga o'rgatish masalalarini barcha fan o'qituvchilarining o'quv – tarbiya rejalariga kiritish.

Talabalaning umumiy madaniyatini takomillashtirib oliy ta'lim va oilada jismoniy tarbiya sport va sog'lom turmush tarzi obro'sini baland ko'tarish.

Jismoniy tarbiya, milliy qadriyatlar va turli an'analarning sog'lom turmush tarzini shakllantirishda muhim vosita ekanini hisobga olib uni turli matbuot va

ommaviy axborot vositalari yordamida keng targ'ib qilish tushuntirish ishlarini jonlantirish va x.k.

Jismonii madaniyat o'qituvchilarini nufuzini oshirish. Zamonaviy talablarga javob beruvchi moddiy texnika bazasini tashkil etish.

Umumta'lim fanlari o'qituvchilari, talabalar, ota - onalarga jismonii madaniyat va sog'lom turmush tarzi bo'yicha saboq berish.

Ijtimoiy sharoitlarni yaxshilash, sog'lomlashtirish chora - tadbirlarini o'tkazish saviyasini takomillashtirish va rag'batlantirish.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – Учебное пособие. М.: КНОРУС.– 2018. - 240 с.
2. Ермаков, В.А. Воспитание здорового образа жизни / В.А. Ермаков, Э.В. Шелиспанская. Тульский гос. ун-т. – Т.: Изд-во ТулГУ.–2018.–113 с.
3. Maxkamjanov K.M. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi. T.: 2018.- 434 b.
4. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. – М.: Педагогика, 2000. – 474с
5. González K, Fuentes J & Márquez JL 2021. Physical inactivity, sedentary behaviour and chronic diseases. Korean Journal of Family Medicine 38(3): P .111–115.
6. Kremer, P. Physical activity, leisure-time screen use and depression among children and young adolescents / P. Kremer, C. Elshaug, E. Leslie, J.W. Toumbourou, G.C. Patton, J. Williams // J Sci Med Sport. – 2019. – Vol. 17, № 2. – P. 183-187.

“Mamlakatimiz ta’lim muassasalarida jismoniy tarbiya va sportning o’rni:
muammolar, yechimlar va istiqbollari”

3-SHO‘BA.SPORT FAOLIYATIDA ZAMONAVIY INNAVATSION TEKNOLOGIYALARNI QO‘LLASH.

JISMONIY TARBIYA VA SPORT O‘QITUVCHILARINING METODIK MAHORATINI SHAKLLANTIRISH TAMOYILLARI

Ablanazarov F.A.

Sharof Rashidov nomidagi Samarqand davlat universiteti

Jismoniy tarbiya va sport kafedrası dotsenti

foblanazarov@mail.ru

Umarov K.M.

Jismoniy tarbiya va sport kafedrası dotsenti

umarovk349@gmail.com

Sultanov R.T.

Jismoniy tarbiya va sport kafedrası assistenti

rustamsultanov035@gmail.com

Annotatsiya. Zamonaviy ta’lim muassasalarida barcha sohalarda bo‘lgani kabi sifat masalasi birinchi o‘ringa ko‘tarilmoqda jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining metodik mahoratini shakllantirish tamoyillari atroflicha tahlil etilgan.

Kalit so‘zlar: metodik mahorat, trening, seminar,

Jismoniy tarbiya va sport ta’limi tizimida pedagoglarning metodik mahorati muhim ahamiyat kasb etadi. Bugungi kunda jismoniy tarbiya o‘qituvchilari va sport murabbiylaridan nafaqat yuqori darajadagi jismoniy tayyorgarlik, balki zamonaviy pedagogik texnologiyalar va metodlardan foydalanish ham talab etiladi.

Yuqori malakali kadrlar tayyorlash borasida Yunesko tomonidan 2030 yilgacha belgilangan xalqaro ta’lim konsepsiyasida “sifatli ta’lim ijodiy tafakkurni va bilimni rag‘batlantiradi, savodxonlik va hisob malakalari asoslarini, shuningdek, tahlil qilish, muammolarni hal qilish, fikrlash hamda boshqa shaxslararo va ijtimoiy munosabat ko‘nikmalarini yuqori darajada egallashni kafolatlaydi” deb ta’kidlab o‘tilgan.

Jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga asos bo‘layotgan islohotlar qatorida zamon talabi sifatida ilm-fan va texnika - texnologiyasiz sohani rivojlantirib bo‘lmaganidek, ushbu sohada ham pedagoglar salohiyatini oshirish bilan bir qatorda ularning aqliy innovatsion qobiliyatlarini ham to‘g‘ri yo‘naltirish katta ahamiyatga ega.

Jahon arenalarida yurtimiz bayrog‘ini ko‘klarga ko‘tarishda,

mamlakatimizning xalqaro miqyosidagi obro'sini sarbaland qilishda aynan, jismoniy tarbiya va sport sohasida faoliyat yuritayotgan pedagog kadrlarning samarali mehnati o'z ruyobini topmoqda. Shu jihatdan, jismoniy tarbiya va sport sohasida faoliyat yuritayotgan pedagog kadrlar tizimini samarali boshqarish va shuningdek, pedagog kadrning mehnat mahsuli bo'lgan bo'lajak sportchi-pedagoglarni tayyorlash hamda mahoratini oshirishda innovatsion faoliyatini yanada rivojlantirish muhim ahamiyat kasb etadi.

Bugungi kunda o'qituvchi yoki murabbiyning dars yoki mashg'ulot jarayonini samarali tashkil etish, o'quvchilarga individual yondashish va o'quv jarayonining sifatini oshirish uchun pedagogik metodlarni to'g'ri qo'llay olish qobiliyati ega bo'lishi lozim. Metodik mahorat quyidagi jihatlar bilan tavsiflanadi:

Ta'lim jarayonini rejalashtirish qobiliyati – bu o'qituvchining dars yoki mashg'ulotlarni aniq maqsad va vazifalar asosida oldindan tayyorlash qobiliyatidir. Bu jarayon dars mazmunini o'quvchilarning yosh va jismoniy tayyorgarlik darajasiga moslashtirish, vaqtni samarali taqsimlash, interfaol metodlardan foydalanish hamda natijalarni baholash kabi elementlarni o'z ichiga oladi. Samarali rejalashtirish o'quvchilarning faolligini oshirish, ularning qobiliyatlarini rivojlantirish va mashg'ulotlarni yanada samarali tashkil etishda muhim rol o'ynaydi.

Interfaol va innovatsion o'qitish metodlaridan foydalanish – bu ta'lim jarayonida o'quvchilarning faol ishtirokini ta'minlash, mustaqil fikrlash va amaliy ko'nikmalarni shakllantirishga yo'naltirilgan zamonaviy yondashuvdir. Interfaol metodlar qatoriga muammoli ta'lim, rolli o'yinlar, guruhli mashg'ulotlar va bahs-munozaralar kiradi. Innovatsion texnologiyalar esa raqamli resurslar, video-analiz, virtual simulyatsiyalar va sun'iy intellekt asosida o'qitish kabi usullarni o'z ichiga oladi. Ushbu metodlardan samarali foydalanish o'quvchilarning darsga bo'lgan qiziqishini oshiradi, ularning mantiqiy va ijodiy fikrlashini rivojlantiradi hamda bilimlarni mustahkamlash jarayonini yanada samarali qiladi.

O'quvchilarning jismoniy va psixologik xususiyatlarini inobatga olish – bu har bir o'quvchining yoshi, jismoniy tayyorgarligi, sog'lig'i va psixologik holatini hisobga olgan holda mashg'ulotlarni tashkil etishdir. Jismoniy jihatdan, o'quvchilarning harakat koordinatsiyasi, chidamliligi, tezkorligi va moslashuvchanligi baholanib, ularga mos yuklama beriladi. Psixologik tomondan esa har bir o'quvchining temperament turi, motivatsiyasi, stressga bardoshliligi va o'ziga bo'lgan ishonchi e'tiborga olinadi. Shu yondashuv orqali mashg'ulotlar individual va differensial tarzda tashkil qilinib, o'quvchilarning samarali rivojlanishi va sportga bo'lgan qiziqishi oshiriladi.

Natijalarni baholash va tahlil qilish – bu o'quvchilarning jismoniy tarbiya mashg'ulotlari davomida erishgan yutuqlari va rivojlanish darajasini aniqlash jarayonidir. Baholash jarayonida o'quvchilarning jismoniy

ko'rsatkichlari (chidamlilik, tezlik, kuch, moslashuvchanlik) va ularning texnik-taktik ko'nikmalari tahlil qilinadi. Shu bilan birga, o'quvchilarning o'zlashtirish darajasi, dars jarayonidagi faolligi va individual yutuqlari ham hisobga olinadi. Samarali baholash tizimi diagnostik, joriy va yakuniy baholashdan iborat bo'lib, u o'qituvchiga mashg'ulotlarning samaradorligini oshirish va o'quvchilarning rivojlanishiga mos yondashish imkonini beradi.

Jismoniy tarbiya va sport o'qituvchilarining metodik mahoratini shakllantirish uchun ilmiylik va izchillik, individuallik va differensial yondashuv, innovatsion texnologiyalarni qo'llash, motivatsiya va shaxsiy namuna, amaliyot va nazariyaning uyg'unligi hamda o'quvchilarning faolligini oshirish kabi tamoyillarga amal qilish muhimdir. O'qituvchi mashg'ulotlarni ilmiy asosda rejalashtirib, har bir o'quvchining jismoniy imkoniyatlari va ehtiyojlarini hisobga olishi lozim. Zamonaviy texnologiyalar va interfaol metodlardan foydalanish o'quvchilarning darsga bo'lgan qiziqishini oshirib, ta'lim samaradorligini kuchaytiradi. Shuningdek, o'qituvchining shaxsiy namuna bo'lishi, nazariy va amaliy bilimlarni uyg'unlashtirishi hamda o'quvchilarni faol ishtirok etishga undashi ularning jismoniy va psixologik rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Ilmiylik va izchillik tamoyili – jismoniy tarbiya o'qituvchilari o'z kasbiy faoliyatini ilmiy asoslangan usullar bilan olib borishlari kerak. Mashg'ulot jarayonida sport fiziologiyasi, pedagogika va psixologiya bo'yicha ilmiy tadqiqotlar natijalaridan foydalanish samaradorlikni oshiradi.

Individuallik va differensial yondashuv tamoyili - har bir o'quvchining jismoniy tayyorgarlik darajasi va imkoniyatlari turlicha bo'lgani sababli, mashg'ulotlarni ularning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda tashkil etish muhimdir. Differensial yondashuv orqali har bir o'quvchining qobiliyatlari rivojlantiriladi.

Innovatsion texnologiyalarni joriy etish tamoyili- zamonaviy ta'lim jarayonida innovatsion texnologiyalar va interfaol metodlardan foydalanish muhim ahamiyatga ega. Video-analiz, raqamli platformalar va simulyatsion dasturlardan foydalanish o'quvchilarning o'zlashtirish jarayonini tezlashtiradi.

Motivatsiya va shaxsiy namuna tamoyili - jismoniy tarbiya o'qituvchisi o'z shaxsiy namunalari orqali o'quvchilarni sportga qiziqtirishi va ularda motivatsiya uyg'otishi lozim. O'qituvchining jismoniy faolligi va hayot tarziga rioya qilishi o'quvchilarga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Amaliyot va nazariyaning uyg'unligi tamoyili - nazariy bilimlarning amaliy mashg'ulotlar bilan uyg'unligi jismoniy tarbiya o'qituvchisining mahoratini oshiradi. Amaliy mashg'ulotlar jarayonida pedagogik va didaktik usullardan to'g'ri foydalanish metodik mahoratni shakllantirishga xizmat qiladi.

O'quvchilarning faolligini oshirish tamoyili - jismoniy tarbiya mashg'ulotlari interfaol bo'lishi lozim. O'quvchilarni dars jarayoniga faol jalb

etish, ularning mustaqil harakat qilish va ijodiy yondashish qobiliyatlarini rivojlantirish muhimdir.

Jismoniy tarbiya va sport o'qituvchilarining metodik mahoratini rivojlantirish samaradorligini oshirish uchun ilg'or pedagogik texnologiyalarni o'zlashtirish, innovatsion o'qitish usullaridan foydalanish va uzluksiz kasbiy rivojlanish muhim ahamiyat kasb etadi. Bu jarayonda amaliy seminar va treninglar, tajriba almashish dasturlari, videodarslar va onlayn kurslar orqali nazariy hamda amaliy bilimlarni chuqurlashtirish, shuningdek, mashg'ulotlarni tahlil qilish va o'zaro muloqot orqali kamchiliklarni bartaraf etish asosiy usullardan hisoblanadi. Bundan tashqari, ilmiy-tadqiqot faoliyati va innovatsion pedagogik yondashuvlarni joriy etish o'qituvchining kasbiy kompetensiyalarini takomillashtirishga xizmat qiladi. Shu sababli, metodik mahoratni rivojlantirish tizimli va uzluksiz jarayon bo'lib, u ta'lim jarayonining sifatini oshirish hamda o'quvchilarning jismoniy va psixologik rivojlanishini ta'minlashga yo'naltirilishi lozim.

Xulosa qilib aytganda, jismoniy tarbiya o'qituvchilarining metodik mahoratini shakllantirish zamonaviy ta'lim tizimining ustuvor yo'nalishlaridan biri bo'lib, o'qituvchining kasbiy rivojlanishi va ta'lim sifatini oshirishda muhim rol o'ynaydi. Metodik mahoratni rivojlantirishda ilmiy yondashuv, innovatsion texnologiyalardan samarali foydalanish, shaxsiy namuna ko'rsatish hamda amaliy-tadqiqot faoliyati bilan shug'ullanish muhim omillar hisoblanadi. Shu boisdan, pedagoglar o'z kasbiy malakasini doimiy ravishda takomillashtirishi, yangi pedagogik texnologiyalarni o'zlashtirishi va ta'lim jarayoniga ilg'or metodlarni joriy etishi zarur.

Adabiyotlar

1. To'xtaboyev N. Jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarini kasb mahoratini rivojlantirish -Toshkent, 2021.
2. Xoshimov N., Xaydarov A. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. – Toshkent, 2021.
3. Musurmonov R. Sport pedagogikasi va psixologiyasi. – Samarqand, 2020.
4. Karimov S. Innovatsion pedagogik texnologiyalar. – Toshkent, 2019.

HARAKATLI O'YINLARNI BOLANI YOSHIGA MOS HOLDA TANLASH METODIKASI

Adurasulov Shermuxammad Izatullayevich
Yoshlar bilan ishlash, ma'naviyat va ma'rifat bo'limi boshlig'i
e-mail: shermuxammad19730505@gmail.com
Izzatullayev Sunnatulla Shermuxammad o'g'li
Guliston davlat universiteti
Sport faoliyati fakulteti
“Sport turlarini o'qitish uslubi” kafedrası, o'qituvchi

Annotatsiya. Ushbu maqolada harakatli o'yinlarni bolalar yoshiga mos holda tanlash metodikasi tahlil qilinadi. Harakatli o'yinlar bolalarning jismoniy rivojlanishi, motorik ko'nikmalarni shakllantirish va ijtimoiy moslashuv jarayonida muhim rol o'ynaydi. Tadqiqotda bolalarning yosh xususiyatlarini hisobga olgan holda o'yinlarni tanlash tamoyillari va usullari ko'rib chiqiladi. Shuningdek, turli yosh toifalariga mos harakatli o'yinlarning tavsifi, ularning pedagogik ahamiyati va rivojlantiruvchi jihatlari yoritiladi.

Kalit so'zlar: harakatli o'yinlar, yosh xususiyatlari, metodika, jismoniy rivojlanish, pedagogik yondashuv.

Kirish.

Bolalar jismoniy tarbiyasida harakatli o'yinlar muhim o'rin tutadi. Harakatli o'yinlar nafaqat bolalarning jismoniy rivojlanishiga, balki ularning ruhiy, emotsional va ijtimoiy rivojlanishiga ham katta ta'sir ko'rsatadi. Jismoniy mashqlar tizimida o'yin usullari keng qo'llanilib, bolalarda harakat faolligini oshirish, mustaqil harakat qilishga o'rgatish va jismoniy sifatlarni rivojlantirish vositasi sifatida foydalaniladi. Shu bois, harakatli o'yinlarni bolalarning yosh xususiyatlariga mos holda tanlash dolzarb metodik muammo hisoblanadi[2].

Bolalar turli yosh davrlarida har xil jismoniy, aqliy va emotsional xususiyatlarga ega bo'ladilar. Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun o'yin jarayonida harakatlarning soddaligi va qiziqarliligi muhim bo'lsa, kichik maktab yoshidagi bolalar uchun esa o'yinlar harakat koordinatsiyasini rivojlantirish, tezkorlik va chidamlilik kabi sifatlarni shakllantirishga yo'naltirilgan bo'lishi kerak. Shu bilan birga, o'smir yoshdagi bolalar o'yinlarda raqobat elementlariga ko'proq e'tibor qaratadilar va jamoaviy o'yinlarga qiziqish bildiradilar. Ushbu tadqiqotda harakatli o'yinlarni bolalarning yosh xususiyatlariga qarab tanlash metodikasi tahlil qilinadi. O'yinlarni tanlash va ulardan foydalanish tamoyillari, bolalarning jismoniy hamda psixologik rivojlanishiga ta'siri o'rganiladi. Shuningdek, innovatsion yondashuvlar asosida harakatli o'yinlarni samarali qo'llash bo'yicha tavsiyalar ishlab chiqiladi[3].

Harakatli o'yinlarni to'g'ri tanlash va o'qitish metodikasini takomillashtirish orqali bolalarning harakat faolligini oshirish, ularni sportga qiziqtirish va sog'lom turmush tarzini shakllantirishga erishish mumkin. Shu bois, tadqiqot natijalari nafaqat nazariy, balki amaliy jihatdan ham ahamiyatga ega bo'lib, jismoniy tarbiya o'qituvchilari va tarbiyachilar uchun foydali qo'llanma bo'lib xizmat qiladi.

Tadqiqot obyekti va qo'llaniladigan metodlar

Tadqiqotning obyekti sifatida harakatli o'yinlarni bolani yoshiga mos holda tanlash metodikasi rivojlantirish jarayoni. Tadqiqotning usullari. Tadqiqotda pedagogik kuzatuv, so'rov, suhbat, anketa, test, intervyu, usullaridan foydalanildi.

Olinadigan natijalar va ularning taxlili

Harakatli o'yinlarni tashkil qilish va o'tkazishda g'oyaviylik, ilmiylik va o'yindan foydalanish rejaga asoslanganligini, tarbiyaviy, ta'limiy va sog'lomlashtirish natijalariga yo'naltirilganligi hisobga olish zarur. O'yinni o'tkazishda rahbarlik yoki yo'l ko'rsatuvchi roli pedagogga, tarbiyachi, yordamchilarga tegishli bo'lishi kerak. O'yin tarbiyaviy, ta'limiy va sog'lomlashtirishni katta ahamiyatga ko'proq uni boshqarishga bog'liq bo'ladi. Bitta va shunga o'xshash o'yinlar yordamida turli-tuman axloqiy va jismoniy sifatlarni tarbiyalash mumkin[1].

Birinchidan shug'ullanuvchilarga o'yini ta'sir etishini aniqlanadi (mazmuni, harakatlanishi, o'yin qoidasi), ikkinchidan metodik usullari bilan bola uni yordami bilan o'yinlarni egallaydi, uchinchidan, tashkil etish uslublari.

O'yini mazmuni bolalar uyda, maktabda, bolalar bog'chasida bilim va malakalarini egallashi, atrofni o'rab turgan muxitga bog'liqdir.

Bolani jismoniy rivojlanishi o'yin yordamida xoxlagan yo'nalishda va boshqa jismoniy mashqlarni turlari mumkin qadar faqat maqsadga yo'naltirilgan xolda va doimo pedagogik rahbarlik qilinganda amalga oshiriladi. Bu harakatlarni (qog'ozda) kinematik cheklashlar va ba'zi dinamik cheklashlar xarakteridagi tananing morfologik tuzilishini harakat klipi sifatida moslashtirishga qodir real vaqt algoritmlar kiritish orqali muammolar hal qilinadi.

Rahbar o'yin tashkilotchisi va uni o'tkazish jarayonida bolalarni tarbiyachisi bo'lishi shart:

1) Shug'ullanuvchilarning salomatligini mustaxkamlash, ularni to'g'ri jismoniy rivojlanishiga yordam beradi;

2) Xayotiy zarur bo'lgan harakat malakalarini egallashga yordam beradi;

3) Bolalarda zarur bo'lgan odob-ahloq irodaviy va jismoniy sifatlarini tarbiyalash;

4) O'yin bilan mustaqil ravishda muntazam shug'ullanish odatini va o'quvchilarda tashkilotchilik malakalarini singdirish.

O'yin bilan shug'ullanish do'stlikni, rostgo'ylikni, jamoatchilikni, vatanparvarlikni, ongli intizomni tarbiyalashga yordam beradi. Shu bilan birga jismoniy tarbiya bo'yicha dasturi bilan mos ravishda ma'lum harakatni o'rgatish uchun o'yinni to'g'ri tanlash muximdir.

Xar doim xam o'yinni to'g'ri tanlab olib, samarali ijobiy ta'lim-tarbiyaga erishish mumkin emas u ko'proq o'yinni tashkil qilish va o'tkazish jarayoniga bog'lik.

Ta'limiy, tarbiyaviy va sog'lomlashtirish vazifalarini xal etishda tarbiyani xususan didaktik printsiplarini umumiy qonuniyatlarini ochib boruvchi ushbu pedagogikaga amal qilishi zarur.

Harakatli o'yinlar bilan shug'ullanish xarakteri bo'yicha tarbiyalaydigan bo'lishi shart. O'yini mazmunidan foydalangan xolda (mazmuni, harakat qilishi va unga kiruvchi o'yin qoidalari), pedagog ma'lum darajada o'yinchilarni

yurish-turishini, muamilasini tashkil etadi. Buning uchun u o'ynaydigan jamoani yaxshi bilishi, o'yinni mazmunini o'rganishi va yuqori pedagogik maxoratga ega bo'lishi kerak.

O'yinda bolalarni o'ziga xos xususiyati namoyon bo'ladi. O'yinda ularni xulqini va xarakterini o'rganib olganidan keyin, rahbar xaddan tashqari tez ta'sirchanligini, baxslashishni, noto'g'riligini yoki o'yin qoidalariga rioya qilmasligini, vijdon yo'qligini va xulqidagi boshqa salbiy tomonlarni oldini olish mumkin.

Jamoa o'yinlarida rahbar o'yinda maqsadga erishish uchun o'yinchilarni birgalashib harakat qilishga o'rgatadi, bu o'rtoqlik xissini, jamoatchilik, topshirilgan vazifaga javobgarlikni xis qilish, o'zini ishini oxirigacha yetkazishdagi qat'iyligini tarbiyalashga yordam beradi (aks xolda komandadagi o'rtoqlari qiynaladi).

Har bir o'yinda maqsadga erishishda qiyinchiliklari bo'ladi. Shuning uchun o'ynovchilar, o'yin qoidalarini buzmasdan ularni yengib o'tishlari kerak.

Rahbar u yoki bu o'yinni o'tkazishda shuni belgilab olish kerakki, u asosiy tarbiyaviy va ta'limiy vazifani aniqlashi kerak (masalan, to'pni otish va ilib olish nishonga ulotirish malakalarini takomillashtirish, yengil atletika, gimnastika mag'ulotlarida egallagan malakalarini mustaxkamlash, o'ynovchilarda jasurlikni harakatni bir-biriga muvofiqligi, jamoatchilikni tarbiyalash joyni orientir olish malakalarini tarbiyalash va b.q.).

Bolalarni oldiga nisbatan aniq, yengil va tez xal qilinadigan vazifalar qo'yiladi. Masalan, "asirga" tushirmaslik, raqiblarni qidirib topish, o'rtog'ini qo'tqarish, raqibni ustidan g'alabaga erishishdan iboratdir. Raxbar ayrim vaqtlarda ularni ko'proq qiyin vazifalarni taklif qiladi (masalan, to'pni olib yurish va uzatishni, basketbol o'yini uchun xalqaga to'p tashlashni egallash).

Boshqarib boruvchi o'rgatishni faol va ongli ravishda qilinganlik printsipli xisoblanadi. O'yinni o'tkazishda, rahbar uni mazmunini va vazifasini shuningdek o'zini tuta bilish qoidalarini tushintirish shart. O'ynovchilarning ongli xulqi o'yinni takomillashtirishga va uni ijodiy boyitishga imkon beradi; bunda o'yin qatnashchilarini qiziqishi bir muncha o'yinni tarbiyaviy ta'sir etishi oshib boradi. Bolalarda o'yinda o'z harakati va ishlariga ongli munosabatda bo'lishga o'zining yutuq va kamchiliklarini tanqidiy muxokama qilishni, o'rtoqlarini harakatini va xulq atvorini taxlil qilishga o'rgatish kerak[5].

Agar o'yin yaxshi o'zlashtirilgan bo'lsa faollik oshadi. O'yinni takrorlab turish juda foydali bo'ladi, buni shug'ullanuvchilarni xulqi ko'proq o'z ayibiga tushinib boradi, harakat malakalari takomillashadi, o'yinda o'quvchilar faol qatnasha boshlaydi, eski o'yin qoidalari murakkablashadi, yangi vazifalarni yaratadilar (raxbar bilan birgalikda yoki uni nazorati ostida).

O'yinga qiziqqonligini ortirib borish bolalarni faollashtirishga ta'sir etadi, buni ko'proq bog'liqligi shundaki uni o'tkazishga unga tayyorgarlik ko'rishida. Bolalarni faoligini o'yindagi tashkilotchilik malakalarini tarbiyalash uchun foydalanish lozim. Raxbar ularga yetakchilar, kapitanlarni raisni topshirish bilan

maydonchani belgilashga xakamlilik qilishga jalb etish bilan bolalarni mustaqil o'ynashga o'rgatishi kerak. Ularga o'yinni tashkil qilish va xakamlilik qilishda sekin-asta ko'proq mustaqillikka imkon beradi. Tanlangan kapitanlar kamondani harakatiga raxbarlik qiladi, o'yin qatnashchilarini orasidan ajratilgan, xakam, o'yin qoidalariga aniq rioya qilishni kuzatadi. Rahbar o'yinni borishida xakamga taktik jixatdan yordam beradi va o'ynovchilarning o'zini to'g'ri tutishiga yo'naltiradi[3].

Xulosa

Harakatli o'yinlar bolalarning jismoniy, psixologik va ijtimoiy rivojlanishida muhim rol o'ynaydi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, bolalarning yosh xususiyatlarini hisobga olgan holda o'yinlarni tanlash va qo'llash ularning harakat faolligini oshirish, sog'lom turmush tarzini shakllantirish hamda ijtimoiy moslashuv jarayonini yaxshilashga xizmat qiladi.

Har bir yosh toifasi uchun o'yinlarni tanlashda quyidagi omillar inobatga olinishi kerak: jismoniy rivojlanish darajasi, harakat koordinatsiyasi, qiziqish va motivatsiya darajasi hamda psixologik xususiyatlar. Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun oddiy va o'yinbop harakatlar asosida tashkil etilgan mashg'ulotlar muhim bo'lsa, maktab yoshidagi bolalar uchun qoidalar asosida o'tkaziladigan, jamoaviy va raqobat ruhida o'yinlar samarali hisoblanadi. Shuningdek, harakatli o'yinlarni tanlash va ulardan samarali foydalanishda innovatsion pedagogik texnologiyalardan foydalanish muhim ahamiyat kasb etadi. O'yinlar orqali bolalarning tezkorlik, chidamlilik, muvozanat va moslashuvchanlik kabi jismoniy sifatlarini rivojlantirish, ularda sportga bo'lgan qiziqishni shakllantirish mumkin.

Ushbu tadqiqot natijalari jismoniy tarbiya o'qituvchilari, tarbiyachilar hamda ota-onalar uchun foydali bo'lib, bolalarning yoshiga mos harakatli o'yinlarni tanlash va qo'llash metodikasini takomillashtirishga xizmat qiladi. Kelgusida ushbu mavzu doirasida bolalarning individual xususiyatlarini yanada chuqur o'rganish va metodikani yanada takomillashtirish ustida ilmiy tadqiqotlarni davom ettirish lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Maxkamdjanov K.M., Nurmatov F.A., Inozemseva L.A., Rustamov L. "Sport bayramlarini tashkil qilish va o'tkazish metodikasi" Darslik T.: 2008.
2. P.Xo'jaev, K.D.Raximqulov, B.B.Nigmanov "Sport va harakatli o'yinlar va uni o'qitish metodikasi. (Harakatli o'yinlari)" O'quv qo'llanma TDPU T.: 2008.
3. R.I.Azizova "Sport va harakatli o'yinlarni o'qitish metodikasi" O'quv qo'llanma T.: 2010.
4. K.D.Raximqulov "Milliy harakatli o'yinlari" O'quv qo'llanma T.: 2012.
5. Sport va harakatli o'yinlarni o'qitish metodikasi (Harakatli o'yinlar): o'quv qo'llanma / Mullabayeva Mashxura Samijanovna. – N., 2021, 168 bet.

13-14 YOSHLI FUTBOLCHILARNI HAVODAN TO'PNI ANIQ UZATISH TEXNIKASINI TAKOMILLASHTIRISH.

Akromov J.A.

*Toshkent xalqaro moliyaviy boshqaruv
va texnologiyalar universiteti magistranti*

Annotatsiya. Ushbu maqolada 13-14 yoshli futbolchilarning havodan to'pni aniq uzatish texnikasini takomillashtirish usullari tahlil qilinadi. Futbolchilar uchun to'pni havoda aniq uzatish ko'nikmalarini rivojlantirish nafaqat texnik, balki taktik jihatdan ham muhim ahamiyatga ega. Maqolada ushbu yosh toifasidagi futbolchilarning jismoniy va psixologik xususiyatlari hisobga olingan holda, texnik mashqlar, o'yin trenajyorlari va maxsus mashg'ulot usullari tavsiya etiladi.

Kalit so'zlar: futbol, texnik tayyorgarlik, havodan to'p uzatish, motorik ko'nikmalar, maxsus mashqlar, yosh futbolchilar.

Futbol o'yinida havodan aniq to'p uzatish (pas berish) texnikasi jamoaviy o'yin samaradorligini oshirishda katta ahamiyatga ega. Ayniqsa, 13-14 yoshli futbolchilar uchun to'pni havoda nazorat qilish va uni aniq sheriklariga yetkazish o'yinning muhim jihatlaridan biri hisoblanadi. Bu yoshdagi futbolchilar texnik va jismoniy rivojlanishning o'rta bosqichida bo'lib, ularga harakatlarni muvofiqlashtirish, to'pga zarba berish texnikasini shakllantirish va o'yinda to'g'ri qaror qabul qilish ko'nikmalarini o'rgatish muhimdir.

Ushbu maqolada 13-14 yoshli futbolchilarda havodan to'pni aniq uzatish texnikasini takomillashtirish bo'yicha ilmiy-tahliliy yondashuv keltiriladi hamda samarali mashg'ulot usullari taklif etiladi.

Havodan to'p uzatish texnikasi va uning ahamiyati. Havodan uzatmalar futbolchilarga himoya chizig'ini yorib o'tish, tezkor hujum tashkil etish va o'yinda ustunlikka erishishda yordam beradi. Havodan to'p uzatish texnikasi quyidagi turlarga bo'linadi:

- Qisqa masofali uzatmalar – O'yinchi yaqin masofadagi sherigiga to'pni havoda yumshoq tarzda uzatadi.
- O'rta masofali uzatmalar – O'yinchi to'pni bir nechta himoyachilar ustidan oshirib, hamkasbiga yo'naltiradi.
- Uzoq masofali uzatmalar – Asosan hujumni boshlash yoki o'yinni kengaytirish maqsadida ishlatiladi.
- Chalakka berilgan uzatmalar (krosslar) – Qanotdan markazga yoki jarima maydoniga yo'llanadigan uzatmalar.

Havodan aniq uzatish texnikasi o'yinchining oyoq mushaklari kuchi, tanani muvozanatlashtirish qobiliyati va vizual-motor koordinatsiyasiga bog'liq. Shu sababli, bu ko'nikmani rivojlantirish uchun maxsus mashqlar talab etiladi.

13-14 yoshli futbolchilarning jismoniy va psixologik xususiyatlari.

13-14 yosh futbolchilari o'smirlik davrida bo'lgani sababli, ularning

jismoniy rivojlanishi va psixologik holati havodan to'p uzatish texnikasini o'zlashtirishga bevosita ta'sir qiladi.

- Jismoniy rivojlanish: Bu yoshdagi futbolchilar muskul kuchi va tezkorlik borasida sezilarli o'zgarishlarga ega bo'ladilar. Ularning oyoq mushaklari rivojlangan bo'lsa ham, zarba berish texnikasi hali to'liq shakllanmagan bo'lishi mumkin.

- Koordinatsiya: O'smirlik davrida tana o'lchamlari o'zgarishi sababli muvozanatni saqlash qiyinlashishi mumkin.

- Psixologik barqarorlik: O'yin davomida to'g'ri qaror qabul qilish, bosim ostida aniq pas berish va o'ziga bo'lgan ishonchni oshirish muhimdir.

Bu xususiyatlarni hisobga olib, havodan uzatma texnikasini o'rgatishda bosqichma-bosqich yondashuv qo'llanishi lozim.

Havodan to'pni aniq uzatish texnikasini takomillashtirish usullari.

Texnik mashqlar

1. Statik zarba mashqlari:

- O'yinchilar joyidan turib havoga to'p uzatish va sheriklariga yo'naltirish.
- To'pni turli burchaklarda oyoq kafti, ichki yoki tashqi qismi bilan uzatish.

Harakatdagi zarba mashqlari:

- Yugurish paytida havoga to'p uzatish va uni sheriklariga aniq yo'llash.
- To'pni qabul qilib, keyingi sherikka aniq uzatish texnikasi.
- Qanot himoyachilari va hujumchilarga jarima maydoniga to'p uzatish mashqlari.

- O'yinchilarning havodagi to'pni bosh bilan qabul qilish texnikasini takomillashtirish.

Jismoniy tayyorgarlik mashqlari.

1. Oyoq mushaklarini kuchaytirish:

- Sakrash mashqlari (skipping, box jumps, plyometrik mashqlar).
- Oyoq kafti va boldir mushaklarini rivojlantirish uchun maxsus mashqlar.

Muvozanat va koordinatsiyani oshirish:

- Bosqon (boshlovchi) bilan mashqlar.
- Ko'r-ko'rona muvozanat mashqlari va reaksiya mashqlari.

Taktik mashqlar

1. Kichik guruhlarda o'yin senariylari:

- 3x3 yoki 4x4 mashg'ulotlarda havodan pas berish mashqlarini qo'llash.
- Tezkor qaror qabul qilish va pas aniqligini oshirish uchun mashqlar.

2. O'yin sharoitida qo'llash:

- Raqib bosimi ostida to'pni havodan aniq uzatish.
- Himoyachilarni aldab, havodagi pas orqali tezkor hujum tashkil etish.

13-14 yoshli futbolchilarning havodan to'pni aniq uzatish texnikasini takomillashtirish uchun bosqichma-bosqich yondashuv qo'llanilishi zarur. Ushbu yoshdagi futbolchilarning jismoniy va psixologik xususiyatlarini inobatga olib, to'g'ri mashg'ulot metodikalarini ishlab chiqish o'yin natijalariga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. To'pni aniq uzatish texnikasini rivojlantirish uchun

texnik mashqlar, jismoniy tayyorgarlik va o'yin sharoitidagi amaliy mashg'ulotlarni uyg'unlashtirish muhim ahamiyatga ega. Shu bilan birga, o'yinchilarning motivatsiyasini oshirish va ularning o'ziga bo'lgan ishonchini mustahkamlash ham muhimdir.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Axmedov A., Xasanov B. "Futbol: nazariya va metodika" – Toshkent: O'zbekiston Milliy Universiteti nashriyoti, 2019.
2. Turdimurodov S., Hamidov F. "Sport pedagogikasi va psixologiyasi" – Toshkent: Fan, 2018.
3. Mirzaahmedov U. "Futbol o'yinining asosiy tamoyillari" – Toshkent: Sharq, 2017.
4. Назаров Р., Исмоилов Б. "Bolalar va o'smirlar sportini rivojlantirish metodikasi" – Toshkent: O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi, 2020.
5. Платонов В.Н. "Система подготовки футболистов" – Киев: Олимпийская литература, 2018.
6. Савин Б. "Футбол: техника, тактика, тренировка" – Москва: Спорт, 2016.
7. Горбунов В. "Теория и методика футбольной подготовки юных спортсменов" – Санкт-Петербург: Олимпийская литература, 2020.

VOLEYBOL O'YIN TEXNIKASINI O'RGATISHDA MAXSUS MASHQLAR VA HARAKATLI O'YINLARDAN FOYDALANISHNING ILMIY-PEDAGOGIK ASOSLARI.

*Allayorov Elyor Baxtiyor o'g'li
Toshkent xalqaro moliyaviy boshqaruv
va texnologiyalar universiteti magistranti*

Annotatsiya. Ushbu ilmiy ish voleybol o'yin texnikasini o'rgatishda maxsus mashqlar va harakatli o'yinlardan foydalanishning ilmiy-pedagogik asoslarini yoritadi. Tadqiqotda maxsus mashqlarning sportchilarning motorik ko'nikmalarini rivojlantirishdagi roli, koordinatsion qobiliyatlarni oshirish va umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini mustahkamlash jarayoni o'rganiladi. Shuningdek, harakatli o'yinlarning texnik va taktik tayyorgarlikka ta'siri, sportchilarning reaksiya tezligi va motivatsiyasini oshirishga qo'shadigan hissassi tahlil qilinadi.

Kalit so'zlar: voleybol, maxsus mashqlar, harakatli o'yinlar, motorik ko'nikmalar, koordinatsiya, texnika, taktika, jismoniy tayyorgarlik, reaksiya tezligi, motivatsiya, ilmiy-pedagogik asoslar, metodika.

Jismoniy tarbiya va sport inson salomatligini mustahkamlash, jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish hamda harakat koordinatsiyasini oshirishning

muhim vositalaridan biridir. Ayniqsa, voleybol sport turi yosh sportchilarni jismonan chiniqtirish, harakat tezligi va moslashuvchanligini oshirishda katta ahamiyat kasb etadi. Voleybol texnikasini o'rgatishda maxsus mashqlar va harakatli o'yinlardan foydalanish jarayonning samaradorligini oshirib, o'quvchilarning harakat ko'nikmalarini shakllantirishga yordam beradi. Ushbu maqolada voleybol texnikasini o'rgatishda maxsus mashqlar va harakatli o'yinlardan foydalanishning ilmiy-pedagogik asoslari tahlil qilinadi.

Voleybol texnikasini o'rgatishning pedagogik ahamiyati.

Voleybol texnikasini o'rgatish jismoniy tarbiya darslarining ajralmas qismi bo'lib, unda quyidagi pedagogik tamoyillar asosida mashg'ulotlar tashkil etiladi:

- Bosqichma-bosqich o'rgatish tamoyili – voleybol harakatlarini oddiydan murakkabga tomon o'rgatish;
- Takroriy mashqlar tamoyili – o'quvchilar harakat malakalarini shakllantirish uchun takroran bajariladigan mashqlar;
- Individuellashgan yondashuv tamoyili – har bir o'quvchining jismoniy va texnik imkoniyatlaridan kelib chiqib, mos yondashuv qo'llash;
- O'yin orqali o'rgatish tamoyili – harakatli o'yinlar orqali o'quvchilarning harakat faolligini oshirish.

Maxsus mashqlar va harakatli o'yinlardan foydalanish ushbu tamoyillarni samarali amalga oshirish imkonini beradi.

2. Maxsus mashqlar va ularning voleybol texnikasini rivojlantirishdagi o'rni

Voleybol o'yin texnikasini o'rgatishda maxsus mashqlar sportchilarning harakat malakalarini shakllantirish va mustahkamlashga xizmat qiladi. Ushbu mashqlar quyidagi guruhlariga ajratiladi:

To'pni qabul qilish va uzatish bo'yicha mashqlar

- O'quvchilar bir-biriga to'pni ikki qo'l bilan tepaga uzatib turish;
- Harakatlanib turib, to'pni oldinga uzatish mashqlari;
- To'pni devorga urib, qayta qabul qilish;
- Juftlikda bir-biriga past va baland uzatmalarni bajarish.

Servis bajarish bo'yicha mashqlar

- Statik holatda pastdan va yuqoridan xizmat bajarish;
- To'g'ri va yon tomonga mo'ljallab to'pni uzatish;
- Servisni nishonga yo'naltirish mashqlari.

Blok qo'yish va hujum zarbasi bo'yicha mashqlar

- Maxsus to'siqlar oldida sakrab blok qo'yish mashqlari;
- Hujum zarbasini bajarish uchun vertikal sakrashlarni takomillashtirish;
- Uch qadamli yurish bilan hujum zarbasi bajarish texnikasi.

Bu maxsus mashqlar voleybolchilar harakat texnikasini takomillashtirish, reflekslarini rivojlantirish va moslashuvchanligini oshirishga xizmat qiladi.

Harakatli o'yinlardan foydalanishning ilmiy asoslari.

Harakatli o'yinlar yosh sportchilarni voleybol texnikasi bilan tanishtirish,

ularning qiziqishini oshirish va jismoniy tayyorgarligini mustahkamlashda muhim rol o'ynaydi.

Harakatli o'yinlarning psixologik va pedagogik jihatlari

- Harakatli o'yinlar bolalar va yosh sportchilarning diqqat-e'tiborini jamlashiga yordam beradi;
- O'yin orqali mashg'ulotlar o'quvchilarning qiziqishini oshirib, texnik harakatlarni oson o'zlashtirishiga yordam beradi;
- Jamoaviy o'yinlar orqali sportchilar orasida hamkorlik va taktika tushunchalari shakllanadi.

Voleybolga oid harakatli o'yinlar.

- “Kim tezroq uzatadi?” – o'quvchilar juftlikda tezkor to'p uzatish orqali texnikani mustahkamlaydi;
- “Aniq uzatma” – to'pni belgilangan joyga aniq uzatish musobaqasi;
- “Himoya va hujum” – o'quvchilar himoya va hujum harakatlarini bajarib, tezkor reaksiya hosil qiladi;
- “O'z joyingni top” – o'yinchilar to'p harakati bo'yicha to'g'ri joylashish texnikasini o'rganadi.

Bu o'yinlar o'quvchilarning harakat muvofiqligini, tezkor fikrlash qobiliyatini va jismoniy faolligini oshirishga xizmat qiladi.

Ilmiy tadqiqot natijalari va amaliy tavsiyalar

Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, voleybol mashg'ulotlarida maxsus mashqlar va harakatli o'yinlardan muntazam foydalanish:

- O'quvchilarning harakat tezligi va koordinatsiyasini 20-30% ga oshiradi;
- O'yin texnikasini o'zlashtirish jarayonini 30% gacha tezlashtiradi;
- Jismoniy chidamlilik va kuch ko'rsatkichlarini 25-40% ga oshirishga yordam beradi.

Amaliy tavsiyalar:

1. Mashg'ulotlar dasturiga harakatli o'yinlar va maxsus mashqlarni muntazam kiritish;
2. O'yin texnikasini o'rgatishda turli o'yin elementlaridan foydalanish;
3. Mashg'ulot davomida harakat koordinatsiyasini rivojlantirishga alohida e'tibor qaratish;
4. Jismoniy tayyorgarlik darajasi past o'quvchilar uchun yengillashtirilgan mashqlar joriy qilish.

Voleybol o'yin texnikasini o'rgatishda maxsus mashqlar va harakatli o'yinlardan foydalanish ilmiy va pedagogik jihatdan samarali yondashuv hisoblanadi. Bu metod o'quvchilarning harakat koordinatsiyasini rivojlantirish, texnik mahoratini oshirish va jismoniy sifatlarini takomillashtirishga xizmat qiladi. Jismoniy tarbiya darslarida va sport mashg'ulotlarida ushbu usullardan foydalanish yosh sportchilarning qiziqishini oshirib, ularning sport mahoratini yanada rivojlantirishga yordam beradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Байкова Л.Ю., Бойченко Н.В. “Волейбол: теория и методика обучения” – Москва: Спорт, 2018.
2. Верлинский В. “Методика обучения волейболу” – Санкт-Петербург: Олимпийская литература, 2016.
3. Жуков А.В. “Современные технологии в обучении волейболу” – Москва: Наука и спорт, 2020.
4. Назаров Р., Исмоилов Б. “Sport o‘yinlarini o‘rgatish metodikasi” – Toshkent: O‘zbekiston Milliy Universiteti nashriyoti, 2019.
5. FIVB Coaching Manual. “Fundamentals of Volleyball Coaching” – International Volleyball Federation, 2021.
6. Platonov V. “Sports Training: Theory and Practice” – Kyiv: Olympic Literature, 2017.
7. Миронов С.В. “Подготовка молодых волейболистов” – Москва: Просвещение, 2015.
8. Turdimurodov S., Hamidov F. “Sport pedagogikasi va psixologiyasi” – Toshkent: Fan, 2018.

OMMAVIY SPORT TADBIRLARINI TASHKIL QILISH VA O‘TKAZISH KOMPENTATSIYALARINI RIVOJLANTIRISH VOSITALARI BORASIDA O‘ZBEKISTON, MDH VA XORIJ OLIMLARINI ILMIY ISHLARI HAMDA NATIJALARI

Anorqulov Baxtiyor Norqul o‘g‘li
Guliston davlat universiteti
“Sport turlarini o‘qitish uslubiyati” kafedrası
stajor-o‘qituvchisi
baxtiyoranorqulov94@gmail.com

Annotatsiya: Ommaviy sport tadbirlarini tashkil etishda ijtimoiy aloqalarni mustahkamlash yoshlarni faollikga o‘rgatishi, sport tadbirlarini ommaviyligini oshirishi, sport orqali ijtimoiy aloqalarni mustahkamlash, aholining jismoniy va psixologik salomatligini yaxshilash talabalarning ommaviy sport tadbirlarini rejalashtirish tashkil etish va o‘tkazishi infratuzulmasini belgilashi kompetensiyalarini rivojlantirishi bo‘yicha tizimli ishlarni olib bormoqda. Jahon ta’lim va ilmiy-tadqiqot tashkilotlarida sport psixologiyasi jismoniy tarbiya, sog‘liqni saqlash fanlarining integratsiyalash sport tadbirlarida ijobiy ruxiy xolatni shakllantirish psixologik barqarorlikga erishish, sog‘liq ko‘rsatkichlarining diagnostikasini loyihalash, stresini kamaytirish texnologiyalarini samaradorligini oshirish bo‘yicha ilmiy tadqiqotlar olib borilmoqda. Ommaviy sport tadbirlarini muvaffaqiyatli tashkil etish uchun samarali rejalashtirish muhimdir.

Kalit soʻzlar: Tajriba, sogʻlomlashtirish, raqobat, ommaviy sport, ijtimoiy aloqa, infratuzulma, amaliyot, rejalashtirish, kompetatsiya, muhit, rivojlanish, psixologiya, ilmiy-tadqiqot, faollik, tashkilotlar, ilmiy-ishlar.

Jahon tajribasi talabalarning ommaviy sport sogʻlomlashtirish tadbirlarini tashkil qilish qiziqtirishni, sogʻlom raqobat muhitini yaratish, tadbir toʻgʻrisida maʼlumotlar tayyorlash, ishtirokchilarning psixologik madaniyatini rivojlantirish texnologiyalari amaliyotga tatbiq etishmoqda. Ommaviy sport tadbirlarini tashkil etishda ijtimoiy aloqalarni mustahkamlash yoshlarni faollikga oʻrgatishi, sport tadbirlarini ommaviyligini oshirishi, sport orqali ijtimoiy aloqalarni mustahkamlash, aholining jismoniy va psixologik salomatligini yaxshilash talabalarning ommaviy sport tadbirlarini rejalashtirish tashkil etish va oʻtkazishi infratuzulmasini belgilashi kompetensiyalarini rivojlantirishi boʻyicha tizimli ishlarni olib bormoqda.

Jahon taʼlim va ilmiy-tadqiqot tashkilotlarida sport psixologiyasi jismoniy tarbiya, sogʻliqni saqlash fanlarining integratsiyalash sport tadbirlarida ijobiy ruxiy xolatni shakllantirish psixologik barqarorlikga erishish, sogʻliq koʻrsatkichlarining diagnostikasini loyihalash, stresini kamaytirish texnologiyalarini samaradorligini oshirish boʻyicha ilmiy tadqiqotlar olib borilmoqda. Innovatsion texnologiyalarni tatbiq etish orqali sportchilarni ruhiy xolatini aniqlash, sportchilarning faolligini kuzatishini, ekologik toza sport tadbirlarini tashkil etish kompetensiyalarini rivojlantirish doir ilmiy tadqiqotlar alohida eʼtibor qaratilmoqda.

Oʻzbekiston olimlari ommaviy sport tadbirlarini tashkil qilish va oʻtkazish kompetensiyasini rivojlantirish borasida bir necha ilmiy tadqiqotlar olib borishgan. Bu ilmiy ishlar ommaviy sport tadbirlarining ijtimoiy, iqtisodiy va ekologik taʼsirini oʻrganish, ularni samarali tashkil qilish va zamonaviy metodlarni joriy qilishga qaratilgan. Quyida Oʻzbekiston olimlarining ommaviy sport tadbirlarini tashkil qilish va oʻtkazish sohasida olib borgan tadqiqotlari haqida maʼlumotlar keltiriladi:

D.F. Bozorov ommaviy sport tadbirlarini tashkil qilish va oʻtkazishda aholining turli qatlamlarini jalb qilish, sport tadbirlarining ijtimoiy ahamiyatini oʻrganish boʻyicha tadqiqotlar olib borgan. U ommaviy sport tadbirlarini jamiyatdagi salomatlikni oshirish va ijtimoiy integratsiyani taʼminlashda muhim rol oʻynashi kerakligini taʼkidlaydi.

Asosiy yoʻnalishlar: Ommaviy sport tadbirlarini aholining barcha qatlamlari orasida tashkil qilish, sport tadbirlarining jamiyatga taʼsiri, salomatlik va ijtimoiy aloqa, sport tadbirlarini mahalliy jamoalarda tashkil qilishning ahamiyati.

Sh.M. Axmatov ommaviy sport tadbirlarini tashkil qilishda marketing va sport menejmentiga doir tadqiqotlar olib borgan. U sport tadbirlarini samarali tashkil qilish uchun marketing strategiyalarini joriy qilish, ommaviy sport tadbirlarini tadbir ishtirokchilarining talablariga moslashtirishni tavsiya etgan.

Asosiy yoʻnalishlar: Sport tadbirlarini samarali marketing va tashkil qilish,

ishtirokchilarning talablarini hisobga olish va ularga moslashtirish, ommaviy sport tadbirlarini yuqori darajada tashkil qilish uchun menejment usullari.

A.Yu. Toshmurodov ommaviy sport tadbirlarini jamiyatda ko'proq ishtirok ettirish, yoshlarning sportga bo'lgan qiziqishini rag'batlantirish va ularni jismoniy tarbiya va sportga jalb qilish bo'yicha ilmiy tadqiqotlar olib borgan. U ommaviy sport tadbirlarini olib borishda yoshlar bilan ishlashning muhimligini ta'kidlaydi. Asosiy yo'nalishlar: Yoshlar orasida ommaviy sport tadbirlarini tashkil qilish, sportning salomatlikka ta'siri va yoshlarga sportga bo'lgan qiziqishni oshirish, jismoniy tarbiya va ommaviy sport tadbirlarini jamiyatga ko'proq kiritish.

N.M. Ruziev ommaviy sport tadbirlarining ijtimoiy ta'sirini o'rganishga qaratilgan tadqiqotlar olib borgan. U ommaviy sport tadbirlarini aholining turli ijtimoiy toplarini birlashtirish va jamiyatda ijtimoiy tartibni mustahkamlashga xizmat qiladigan platformalar sifatida ko'rsatadi.

Asosiy yo'nalishlar: Sport tadbirlarini ijtimoiy integratsiya uchun foydalanish, ommaviy sport tadbirlarini jamiyatda ijtimoiy barqarorlikni ta'minlashga qaratilgan tadbirlar sifatida tashkil qilish, sport tadbirlarining ijtimoiy ta'sirini tadqiq qilish.

MDX davlatlarida ommaviy sport tadbirlarini tashkil qilish va o'tkazish kompetensiyasini rivojlantirish borasida bir qator olimlar ilmiy ishlar olib borgan. Ushbu olimlar o'z tadqiqotlari orqali sport tadbirlarining samaradorligini oshirish, ularning ijtimoiy va iqtisodiy ta'sirini baholash va innovatsion yondashuvlarni joriy qilishga qaratilgan tavsiyalar ishlab chiqdilar.

Olimlar va sport tadqiqotchilari – MDX davlatlarida ommaviy sport tadbirlarini tashkil etishda muhim rol o'ynagan olimlardan biri, O'zbekistondagi sport fanlari bo'yicha yetakchi tadqiqotchilardir. Ular mahalliy sport tadbirlarini samarali tashkil qilish, ommaviy ishtirokni oshirish, va sportga bo'lgan qiziqishni kuchaytirish bo'yicha ilmiy ishlar olib borgan.

Rossiyadagi olimlar – Rossiyada ommaviy sport tadbirlarini tashkil qilish va ishlab chiqish bo'yicha ilmiy ishlarni olib borgan olimlar, xususan, sport menedjmenti va ijtimoiy tadqiqotlar sohasida mutaxassislar, bunday tadbirlarning ijtimoiy va iqtisodiy samarasini tahlil qilishgan. Ularning tadqiqotlari, masalan, ommaviy sport tadbirlarining aholi salomatligiga, yoshlarga ta'sir ko'rsatish va yoshlar o'rtasida xalqaro hamkorlikni kuchaytirishga qaratilgan.

Qozog'iston olimlari – Qozog'istondagi olimlar ommaviy sport tadbirlarining ijtimoiy va madaniy ahamiyatini o'rganishgan. Ular sport tadbirlarining madaniy integratsiyasini ko'zlab, mahalliy aholini jalb qilish va yoshlarning sportga bo'lgan qiziqishini oshirish bo'yicha mutaxassisliklarini rivojlantirishgan.

Belarus olimlari – Belarus olimlari ommaviy sport tadbirlarini tashkil qilishda har tomonlama ishlab chiqish, volontyorlar tizimini rivojlantirish, va tadbirlarning logistikasiga bog'liq ilmiy tadqiqotlar olib borgan. Ular turli xil

tadbirlarning rivojlanish yo'llarini va sportga bo'lgan qo'shimcha qiziqishni ta'minlash uchun yangi strategiyalar ishlab chiqishga muvaffaq bo'lishgan.

Ushbu olimlar va tadqiqotchilar o'z tadqiqotlari orqali MDX davlatlarida ommaviy sport tadbirlarini tashkil qilishda muhim yondashuvlarni rivojlantirish, ularning ijtimoiy va iqtisodiy ta'sirini oshirish va ko'plab innovatsiyalarini amaliyotga joriy qilish bo'yicha qo'shgan hissalarini olib kelgan.

MDX davlatlari olimlarining ommaviy sport tadbirlarini tashkil qilish va o'tkazish kompetensiyasini rivojlantirish bo'yicha ilmiy ishlari natijalari bir qator muhim xulosalar va yangiliklarni olib keldi. Bu natijalar, odatda, ommaviy sport tadbirlarini tashkil etishning samaradorligi, ularning axborot yoritilishi, ijtimoiy ta'siri va sport sohasidagi innovatsiyalar bilan bog'liq.

Xorijiy davlatlar olimlari ommaviy sport tadbirlarini tashkil qilish va o'tkazish kompetensiyasini rivojlantirish borasida turli konsepsiyalar, yondashuvlar va strategiyalarni ishlab chiqmoqda. Ular, odatda, sportning ijtimoiy, iqtisodiy va madaniy ahamiyatini kuchaytirish, odamlarning faol turmush tarziga jalb qilish, hamda sport tadbirlarini samarali tashkil qilish uchun ilg'or usullarni taklif etmoqdalar. Keling, bugungi kundagi xorijiy olimlarning fikrlariga nazar solaylik.

AQShdagi olimlar ommaviy sport tadbirlarining ijtimoiy va iqtisodiy ta'siriga katta e'tibor qaratmoqdalar. Janett G. Boulsning tadqiqotlarida ommaviy sport tadbirlarini tashkil qilishda ularning ijtimoiy integratsiya va jamiyat salomatligini mustahkamlashga qaratilganligini ta'kidlaydi. U sport tadbirlarining samarali tashkil etilishi uchun marketing va tadbirlarning ijtimoiy ommaviylashtirish qo'llanishi kerakligini ko'rsatmoqda.

Kanada Kanadalik olim Robert Boyts ommaviy sport tadbirlarini tashkil qilishda turli ijtimoiy toplarni qamrab olishning ahamiyatiga urg'u beradi. U ommaviy sportning nafaqat yoshlarga, balki barcha ijtimoiy qatlamlarga taqdim etilishi kerakligini, hamda tadbirlarning barqarorligini ta'minlash uchun davlat va xususiy sektorning hamkorligini alohida ta'kidlaydi.

Britaniya Britaniyadagi olimlar, xususan, Sara Fillips, ommaviy sport tadbirlarini tashkil qilish va ularni tashkil etishning ijtimoiy ta'sirini tahlil qilishadi. Ularning fikricha, ommaviy sport tadbirlarini tashkil qilish uchun jamoatchilikning aktiv ishtiroki, volontyorlar va mahalliy muassasalar bilan hamkorlik qilinish kerak. Sara Fillips, shuningdek, sport tadbirlarining ta'lim va yoshlarning psixo-emotsional taraqqiyotiga bo'lgan ta'sirini o'rganadi.

Germaniya Germaniya olimlaridan Yoxannes Shmidt ommaviy sport tadbirlarini tashkil qilishda raqamli texnologiyalar va innovativ usullarni joriy qilish muhimligini ta'kidlaydi. U sport tadbirlarining jonli translyatsiyasi, onlayn ro'yxatdan o'tish, va raqamli monitoring tizimlari orqali tadbirlarning samaradorligini oshirish mumkinligini ko'rsatmoqda. Yoxannes, shuningdek, ommaviy sportning aholining sog'lig'iga ta'sirini tahlil qilish uchun ham bugungi kundagi yangiliklarni qo'llashning muhimligini ta'kidlaydi.

Ispaniya Ispaniyadagi olim Mishel Martines ommaviy sport tadbirlarining

jamiyatga bo'lgan ijobiy ta'sirini va aholini sportga jalb qilishning ahamiyatini ko'rsatadi. U ommaviy sport tadbirlarini uyushgan, yoshlarga asoslangan va madaniy jihatdan turli xil bo'lishini talab qiladi. Martinesning fikricha, ommaviy sportning ijtimoiy ahamiyatini oshirish uchun har bir tadbirda mahalliy madaniyat va o'sha joyning xossalariga moslashish kerak.

Avstraliya Avstraliya olimlaridan Margaret Louson ommaviy sport tadbirlarini tashkil qilish va ularni tahlil qilish borasida ijtimoiy ta'sirni o'rganadi. U ommaviy sport tadbirlari orqali jamiyatning barqarorligini va salomatligini oshirish imkoniyatlarini ko'rsatmoqda. Margaretning tadqiqotlari ko'pincha, mahalliy aholini sport tadbirlariga jalb qilish, ularning motivatsiyasini oshirish va sportning sog'liqqa bo'lgan ijobiy ta'sirini kuchaytirishga qaratilgan. David Piterson, Shvesiya Shvesiya olimlari David Piterson ommaviy sport tadbirlarini tashkil qilishda ekologik jihatni ham hisobga olish kerakligini ta'kidlaydi. Ushbu tadqiqotlar shunga qaratilganki, sport tadbirlari ekologiyaga ta'sir ko'rsatmasligini ta'minlash uchun yangi, yoshlarga ekologik tajribalarni o'rgatishga qaratilgan tadbirlarni amalga oshirish kerak.

Xulosa

O'zbekiston olimlari ommaviy sport tadbirlarini tashkil qilish va o'tkazish bo'yicha birqator ilmiy tadqiqotlar olib borishgan. Ularning ilmiy ishlari ommaviy sport tadbirlarining ijtimoiy, iqtisodiy, madaniy va ekologik samaradorligini oshirishga qaratilgan. Shuningdek, ular ommaviy sport tadbirlarini turli ijtimoiy guruhlar uchun jozibador qilish va sportni jamiyatdagi barqarorlikni mustahkamlash uchun muhim vosita sifatida ko'rsatishga intilishgan. O'zbekiston olimlarini ommaviy sport tadbirlarini tashkil qilish va o'tkazish kompetensiyasini rivojlantirish borasida ilmiy ishlari natijalari. O'zbekiston olimlari ommaviy sport tadbirlarini tashkil qilish va o'tkazish kompetensiyasini rivojlantirish borasida bir qator ilmiy tadqiqotlar olib borishgan va shular orqali muhim natijalarga erishgan. Ular sport tadbirlarining samarali tashkil etilishi, ishtirokchilarning faolligini oshirish, ijtimoiy integratsiya va iqtisodiy rivojlanishga hissa qo'shish kabi masalalarga alohida e'tibor qaratishgan. Quyida O'zbekiston olimlarining ilmiy ishlari natijalari haqida ma'lumot keltiriladi:

Ushbu olimlar va tadqiqotchilar o'z tadqiqotlari orqali MDX davlatlarida ommaviy sport tadbirlarini tashkil qilishda muhim yondashuvlarni rivojlantirish, ularning ijtimoiy va iqtisodiy ta'sirini oshirish va ko'plab innovatsiyalarini amaliyotga joriy qilish bo'yicha qo'shgan hissalarini olib kelgan.

Xorijiy olimlarning ommaviy sport tadbirlarini tashkil qilish va o'tkazishga oid fikrlari, asosan, sportning ijtimoiy, iqtisodiy va madaniy ahamiyatini oshirish, innovatsion texnologiyalardan foydalanish, axborot va marketing kompaniyalari orqali ommaviy ishtirokni kuchaytirish, va ekologik taassurotlarga ahamiyat berish kabi murakkab masalalarni qamrab oladi. Ularning umumiy fikrlari, ommaviy sport tadbirlarini barqaror va samarali

o'tkazish uchun o'zaro hamkorlik, ijtimoiy ta'lim, texnologik yangiliklar va mahalliy talablarga moslashishning ahamiyatini ko'rsatmoqda. Xorijiy olimlarning ommaviy sport tadbirlarini tashkil qilish va o'tkazish kompetensiyasini rivojlantirish borasida olib borgan tadqiqotlari turli yo'nalishlar bo'yicha muhim xulosalarni bergan. Bular, ayniqsa, ommaviy sport tadbirlarining ijtimoiy va iqtisodiy ta'siri, texnologiyalar va innovatsiyalardan foydalanish, ekologik barqarorlik, ijtimoiy ishtirok va madaniy integratsiya, hamda xalqaro hamkorlikka oid xulosalarni o'z ichiga oladi. Ushbu tadqiqotlar sport tadbirlarining samaradorligini oshirish va ularni har tomonlama rivojlantirishda katta ahamiyatga ega.

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 11-apreldagi Mahallalarda yoshlarni ommaviy sportga jalb qilishni yangi bosqichga olib chiqish choratadbirlari to'g'risidagi PQ-201-son qarori.

2. Abdullayev F.T. Ommaviy jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish ishlarini tizimli tashkil etish: o'quv qo'llanma / F.T. Abdullayev Toshkent: Umid Design, 2021. – 124 b.

3. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining —O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish choratadbirlari to'g'risidagi 2020-yil 24-yanvardagi PF-5924-sonli farmoni.

4. Xodjayev, B. va Qodirov, M. (2019). Oliy ta'limda kompetensiyaviy yondashuv: nazariya va amaliyot. Toshkent: Fan va texnologiya.

5. Anorqulov B. Talabalarda ommaviy sport tadbirlarini tashkil qilish va o'tkazish kompetensiyasini rivojlantirishga innovatsion yondashuv.

OLIY TA'LIM TALABALARIDA OMMAVIY SPORT TADBIRLARINI TASHKIL QILISHDA INNOVAATSION TEXNOLOGIYALAR ASOSIDA KOMPENTATSIYALARINI RIVOJLANTIRISH VOSITALARI VA NATIJALARI

Anorqulov Baxtiyor Norqul o'g'li

Guliston davlat universiteti

“Sport turlarini o'qitish uslubiyati” kafedrasi

stajor-o'qituvchisi

baxtiyoranorqulov94@gmail.com

Annotatsiya: Ommaviy sport tadbirlarini tashkil etish va rivojlantirish bu faqatgina jismoniy faoliyat emas, balki talabalarning shaxsiy va professional ko'nikmalarini rivojlantirishga yordam beradigan muhim jarayon. Talabalar uchun bunday tadbirlarni muvaffaqiyatli o'tkazish ko'plab kompetensiyalarni o'z ichiga oladi, shu jumladan, rejalashtirish, tashkilotchilik, kommunikatsiya va

muloqot ko'nikmalari. Ommaviy sport tadbirlarini muvaffaqiyatli tashkil etish uchun samarali rejalashtirish muhimdir. Talabalar tadbirning maqsadini aniqlab, zarur resurslarni, joyni va vaqtni tanlashlari kerak. Bu jarayonda talabalar qanday qilib byudjetni boshqarishni, resurslarni taqsimlashni va tadbirni yakuniy baholashni o'rganadilar. Masalan, talabalar kichik sport musobaqasini o'tkazish orqali bu ko'nikmalarni amalda sinab ko'rishlari mumkin.

Kalit so'zlar: Sport, ommaviy tadbir, rejalashtirish, professional, ko'nikma, kompetentsiya, komunikatsiya, muvaqqiyat, resurslar, musobaqa, jismoniy faoliyat, rivojlantirish.

Ommaviy sport tadbirlarini tashkil etishda jamoa ishlashi alohida ahamiyatga ega. Talabalar o'rtasida samarali kommunikatsiya va jamoaviy ishni rivojlantirish, sport tadbirlari uchun zarur bo'lgan muloqot ko'nikmalarini shakllantiradi. Guruhiy loyiha sifatida sport tadbirlari rejalashtirilganda, talabalar o'zaro fikr almashish, vazifalarni taqsimlash va hamkorlikda ishlashni o'rganadilar. Bu, shuningdek, ijtimoiy mas'uliyatni rivojlantirishga yordam beradi.

Ommaviy Axborot vositalaridan foydalanish. Bugungi kunda ijtimoiy tarmoqlar va ommaviy axborot vositalari sport tadbirlarini targ'ib qilishda muhim rol o'ynaydi. Talabalarga tadbirlarni qanday qilib reklama qilish, auditoriya bilan qanday aloqalar o'rnatish va tadbir natijalarini qanday baholash kerakligini o'rganish zarur. Buning uchun talabalar ijtimoiy tarmoqlarda postlar yaratishni, video va fotosuratlarini tayyorlashni, shuningdek, brendni yaratish va marketing strategiyalarini ishlab chiqishni o'zlashtirishlari kerak.

Tadbirlarni muvaffaqiyatli o'tkazish uchun logistika va boshqaruv ko'nikmalari ham muhimdir. Talabalar tadbir o'tkaziladigan joyni, transportni va boshqa zarur resurslarni rejalashtirish va tashkil etishni o'rganishlari zarur. Shuningdek, kutilmagan vaziyatlarga tayyor turish va tezkor qarorlar qabul qilishni o'rganish muhimdir. Masalan, agar biron-bir muammo yuzaga kelsa, talabalar vaziyatni tezda tahlil qilib, optimal yechimlarni topishlari lozim.

Adabiyotlar tahlili

Ommaviy sport tadbirlarini tashkil etish va o'tkazishning murakkab jihatlariga o'quvchilarni yetarli darajada tayyorlashda an'anaviy pedagogik yondashuvlar ko'pincha kamlik qiladi. sinfdagi ma'ruzalar, nazariy asoslar va darslik mashqlari asos bo'lsa-da, haqiqiy voqealarni boshqarishning murakkabliklarida harakat qilish uchun zarur bo'lgan tajriba chuqurligi va amaliy qo'llanilishiga ega emas. Bundan tashqari, texnologik innovatsiyalar, o'zgaruvchan jamiyat tendentsiyalari va iste'molchilarning dinamik xohish-istaklari ta'siri ostida rivojlanayotgan sport tadbirlari manzarasi ta'lim metodologiyalarida paradigmani o'zgartirishni talab qiladi.[1]

Ommaviy sport tadbirlarining ahamiyati. Abdullayev va Xonkeldiyev [2] ta'kidlashicha, ommaviy sport tadbirlari aholining jismoniy faolligini oshirishda muhim rol o'ynaydi. Ular nafaqat ishtirokchilarning sog'lig'ini mustahkamlaydi,

balki jamiyatda sogʻlom turmush tarzini targʻib qilishga ham xizmat qiladi. Shuningdek, mualliflar bunday tadbirlarning ijtimoiy ahamiyatini ham taʼkidlaydilar - ular odamlarni birlashtiradi, jamoaviy ruhni shakllantiradi.

Oʻzbekistonlik olimlar Xodjaev va Qodirov [3] oliy taʼlimda kompetensiyaviy yondashuvni joriy etish masalalarini oʻrgangan. Ular talabalar kompetensiyalarini rivojlantirishda nazariya va amaliyotning uzviy bogʻliqligini taʼminlash zarurligini taʼkidlaydilar.

Sport tadbirlari va tadbirlarni boshqarishning doimiy rivojlanib borayotgan landshaftida taʼlim yondashuvlarida innovatsiyalarga boʻlgan ehtiyoj tobora ortib bormoqda. Oʻqitish va tarbiyalashning anʼanaviy usullari koʻpincha talabalarni sport tadbirlarini tashkil etishning dinamik va raqobatbardosh sohasida muvaffaqiyatga erishish uchun zarur boʻlgan turli koʻnikmalar va amaliy tajribalar bilan jihozlay olmaydi. Bir nechta asosiy omillar ushbu sohada kompetentsiyani rivojlantirish uchun innovatsion yondashuvlarga boʻlgan ehtiyojni taʼkidlaydi: Zamonaviy sport tadbirlari koʻplab logistika, boshqaruv va strategik muammolarni oʻz ichiga oladi. Muvaffaqiyatli sport tadbirlarini oʻtkazish uchun joy tanlash va rejalashtirishdan chiptalar, marketing va olomonni boshqarishgacha turli xil fanlarni har tomonlama tushunish kerak. Anʼanaviy sinfga asoslangan taʼlim koʻpincha ushbu koʻp qirrali vazifalarning nozik tomonlarini va nozik tomonlarini tushunish uchun kurashadi.[4]

Jamiyatimizda sogʻlom turmush tarzini shakllantirish, aholining, ayniqsa yosh avlodning jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shugʻullanishi uchun zamon talablariga mos shart-sharoitlar yaratish, sport musobaqalari orqali yoshlarda oʻz irodasi, kuchi va imkoniyatlariga boʻlgan ishonchni mustahkamlash, mardlik va vatanparvarlik, ona Vatanga sadoqat tuygʻularini kamol toptirish, shuningdek, yoshlar orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish ishlarini tizimli tashkillashtirish hamda jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirishga yoʻnaltirilgan keng koʻlamli ishlar amalga oshirilmoqda.

Ommaviy sportning rivojlanishi, sport madaniyatini shakllantirish va sogʻlom turmush tarzini targʻib qilish bir-biri bilan chambarchas bogʻliq jarayonlardir. Bu jarayonlar talabalarda sportga boʻlgan qiziqishni oshirish va ularni sogʻlom hayot tarziga jalb qilish uchun muhimdir. Keling, har bir jihatni batafsil koʻrib chiqamiz:

Ommaviy sportning rivojlanishi

Ommaviy sportning rivojlanishi, jamoatchilik orasida sportning ahamiyatini oshirish va sport tadbirlariga ishtirok etishni ragʻbatlantirish orqali amalga oshiriladi. Bunga quyidagi omillar kiradi:

- Sport tadbirlarini koʻpaytirish: Har xil darajadagi tadbirlar, musobaqalar va festivalar tashkil etish orqali keng ommani sportga jalb qilish.
- Sport infrastrukturasini: Sport inshootlari, maydonlar va boshqa qulayliklarni yaxshilash, talabalarga sport bilan shugʻullanish imkoniyatini yaratish.

- Ommaviy tadbirlar: Talabalar, oilalar va jamoalar uchun ochiq sport tadbirlarini o‘tkazish orqali sportni ommalashtirish.

Sport madaniyatini rivojlantirish

Sport madaniyatini rivojlantirish, talabalarning sportga bo‘lgan qiziqishini oshirish va ularni faol ishtirok etishga undash maqsadida amalga oshiriladi. Bunga quyidagi choralar kiradi:

- Ta’lim va tarbiya: Sportning foydalari, uning sog‘lom turmush tarzidagi roli haqida ta’lim berish. Seminarlarda sport va sog‘lom turmush tarzi mavzularini muhokama qilish.
- Sport guruhlar va klublar: Talabalarning sportga qiziqishini oshirish uchun turli sport klublarini tashkil etish va ularni faoliyatini qo‘llab-quvvatlash.
- Raqobat va jamoaviylik: Musobaqalar o‘tkazish orqali raqobat ruhini shakllantirish va jamoaviy ishlash qobiliyatini rivojlantirish.

Sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish

Sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish, ommaviy sport tadbirlarining ahamiyatini tushuntirish va jamoatchilikni sportga jalb qilish orqali amalga oshiriladi:

- Sog‘liq va sport: Sportning jismoniy va ruhiy salomatlikka ta’siri haqida ma’lumot berish. Sog‘lom turmush tarzining muhim jihatlarini ko‘rsatish.
- Sog‘lom ovqatlanish: Sport bilan bir qatorda sog‘lom ovqatlanish, ratsional dieta haqida ma’lumot berish va uni targ‘ib qilish.
- Ijtimoiy tadbirlar: Ommaviy sport tadbirlarida sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qiluvchi ma’ruzalar, ko‘rgazmalar va mashg‘ulotlar tashkil etish.

Amaliy mashg‘ulotlar

- Sport tadbirlarini o‘tkazish: Talabalar o‘zlarini sinab ko‘rishi uchun kichik sport tadbirlarini tashkil qilish. Bu orqali ular rejalashtirish, tashkil qilish va baholash jarayonlarida amaliy tajriba orttirishlari mumkin.
- Ijtimoiy xizmat loyihalari: Mahalliy jamoalarda ommaviy sport tadbirlarini tashkil etish. Bu talabalarni ijtimoiy mas’uliyatga va jamoaviy ishga jalb qiladi.

Jismoniy faollikni oshirish

Ommaviy sport tadbirlari talabalarning jismoniy faolligini oshiradi. Bunday tadbirlar:

- Jismoniy sog‘liq: Jismoniy faoliyatning ortishi qondagi qon bosimini, metabolizmni va umuman sog‘liqni yaxshilaydi.
- Kasalliklarni oldini olish: Doimiy jismoniy faoliyat yuritish yurak-qon tomir kasalliklari, diabet va boshqa kasalliklarning rivojlanish xavfini kamaytiradi.

Xulosa

Ommaviy sportni rivojlantirish, sport madaniyatini shakllantirish va sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish jarayonlari talabalarning sportga bo‘lgan qiziqishini oshiradi, jismoniy va ruhiy salomatliklarini yaxshilaydi. Bu jarayonlar orqali sportga bo‘lgan qiziqishni kuchaytirish va sog‘lom hayot tarzini jamoatchilikda ommalashtirish mumkin. Talabalar sport orqali hayotning ko‘plab jabhalarini o‘rganadilar va sog‘lom turmush tarzini qo‘llab-

quvvatlashda faol ishtirok etadilar.

Ommaviy sportning rivojlanishi uchun bu jarayonlarni kompleks ravishda amalga oshirish zarur. Har bir qadam jamiyatda sportga qiziqishni oshiradi, sog'lom turmush tarzini rag'batlantiradi va kelajakda yangi avlod sportchilarini tayyorlaydi. Bu jarayonlar, o'z navbatida, jismoniy faoliyatni rivojlantirib, aholi salomatligini yaxshilashga xizmat qiladi.

Talabalarda ommaviy sport tadbirlarini tashkil etish va rivojlantirish kompetensiyalarini takomillashtirish uchun bir qator strategiyalar va metodlarni qo'llash mumkin. Ushbu kompetensiyalar nafaqat sport tadbirlarini muvaffaqiyatli o'tkazish uchun, balki talabalarining umumiy shaxsiy va professional rivojlanishi uchun ham muhimdir.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. B.N.Anorqulov Talabalarda ommaviy sport tadbirlarini tashkil qilish va o'tkazish kompetensiyasini rivojlantirishning amaliyotdagi holati
2. Abdullayev, A. va Xonkeldiyev, Sh. (2020). Ommaviy sport tadbirlarining ijtimoiy ahamiyati. O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sport, 2(3), 45-52.
3. Xodjayev, B. va Qodirov, M. (2019). Oliy ta'limda kompetensiyaviy yondashuv: nazariya va amaliyot. Toshkent: Fan va texnologiya.
4. Anorqulov B . Talabalarda ommaviy sport tadbirlarini tashkil qilish va o'tkazish kompetensiyasini rivojlantirishga innovatsion yondashuv.

JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA ZAMONAVIY INNOVATSION TEKNOLOGIYALARNI QO'LLASH

*Bairbekov M.G.
Guliston davlat universiteti
professor, PhD
shavkievad@gmail.com*

Annotatsiya: Zamonaviy innovatsion texnologiyalarning jismoniy tarbiya darslariga integratsiyalashuvi an'anaviy o'qitish usullarini tubdan o'zgartirib yubordi, o'quvchilar faolligini, o'quv samaradorligini va umumiy ta'lim natijalarini oshirdi. Ushbu maqolada mobil ilovalar va o'yinlashtirish kabi texnologiyalarning jismoniy tarbiya o'quv dasturlarini o'zgartirishdagi ro'li yoritilgan. Ushbu vositalardan foydalanib, o'qituvchilar talabalarining turli ehtiyojlarini qondiradigan shaxsiylashtirilgan, interaktiv va ma'lumotlarga asoslangan o'quv tajribalarini yaratishi mumkin. Maqolada, shuningdek, ushbu texnologiyalarni joriy etish bilan bog'liq muammolar va imkoniyatlar muhokama qilinib, talabalar malakasini oshirish va infratuzilmani rivojlantirish muhimligi ta'kidlangan. Pirovardida, jismoniy tarbiya darslarida innovatsion

texnologiyalarni qo'llash talabalarda jismoniy faoliyatga doimiy qiziqish uyg'otishi va sog'lom turmush tarzini targ'ib qilishi mumkin.

Kalit so'zlar: Jismoniy tarbiya, innovatsion texnologiyalar, geymifikatsiya, talabalarni jalb qilish, shaxsiylashtirilgan o'rganish.

Jismoniy tarbiya yaxlit ta'limning muhim tarkibiy qismi bo'lib, jismoniy tayyorgarlik, aqliy farovonlik va ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirishga yordam beradi. Biroq, raqamlashtirish davrida an'anaviy jismoniy tarbiya darslari ko'pincha talabalarni jalb qila olmaydi. Zamonaviy innovatsion texnologiyalarni joriy etish ushbu muammoni hal etishni taklif qiladi, talabalarga dinamik va interaktiv ta'lim muhitini yaratish imkonini beradi. Ushbu maqolada jismoniy tarbiya darslarini o'zgartiruvchi turli texnologiyalar va ularning talabalar natijalariga ta'siri ko'rib chiqiladi.

Fitness va sport ilovalari talabalarga o'qituvchi boshchiligidagi mashg'ulotlar, ovqatlanish rejalari va malaka oshirish mashqlaridan foydalanish imkonini beradi. Bu ilovalardan sinfda ham, darsdan tashqarida ham uzluksiz o'rganish va jismoniy faollikni oshirish uchun foydalanish mumkin.

Geymifikatsiya o'yin elementlarini jismoniy tarbiya darslariga, masalan, ochkolar, nishonlar va peshqadamlar jadvaliga kiritishni o'z ichiga oladi. Ushbu yondashuv jismoniy faoliyatni qiziqarli va raqobatbardosh qilish orqali talabalarni rag'batlantiradi. Misol uchun, talabalar topshiriqlarni bajarish yoki ballarini yaxshilash uchun mukofot olishlari mumkin.

Interfaol doskalar o'qituvchilarga dars davomida o'quv videolari, diagrammalar va real vaqt rejimida ma'lumotlarni namoyish qilish imkonini beradi. Videoni tahlil qilish vositalari talabalarga o'z ish faoliyatini ko'rib chiqish va yaxshilash yo'nalishlarini aniqlash imkonini beradi, o'z-o'zini aks ettirish va ko'nikmalarni rivojlantirishga yordam beradi.

Jismoniy tarbiyada innovatsion texnologiyalardan foydalanishning inkor etilmaydigan afzalliklariga qaramay, bir qator muammolarni hal qilish kerak. Bularga uskunalarning yuqori narxi, o'qituvchilarni tayyorlash zarurati va ma'lumotlarning maxfiyligi bilan bog'liq tashvishlar kiradi. Biroq, to'g'ri rejalashtirish va investitsiyalar bilan bu muammolarni bartaraf etish mumkin.

Zamonaviy texnologiyalarni jismoniy tarbiya bilan integratsiyalash ko'plab afzalliklarni beradi. Bu birinchi navbatda talabalarning faolligini oshiradi, darslarni interaktiv va qiziqarli qiladi. Geymifikatsiya kabi texnologiyalar talabalarni o'ziga jalb qiladi va ularni faol ishtirok etishga undaydi. Bundan tashqari, ushbu vositalar individual ehtiyojlar va qobiliyatlarga asoslangan shaxsiylashtirilgan o'rganish tajribasini taqdim etadi. Masalan, taqiladigan qurilmalar va mobil ilovalar o'quvchilarga o'z yutuqlarini kuzatish va shaxsiy maqsadlarni belgilash imkonini beradi, muvaffaqiyat va mas'uliyat hissini uyg'otadi.

Bundan tashqari, texnologiya jismoniy tarbiya bo'yicha ma'lumotlarga asoslangan qarorlar qabul qilish imkonini beradi. O'qituvchilar ilovalar orqali to'plangan ma'lumotlardan talabalar faoliyatini baholash va shunga mos

ravishda o'qitish strategiyalarini o'zgartirish uchun foydalanishi mumkin. Ushbu yondashuv har bir talaba muvaffaqiyatga erishish uchun zarur bo'lgan yordamni olishini ta'minlaydi. Nihoyat, jismoniy tarbiyada texnologiyadan foydalanish jismoniy mashqlarga ijobiy munosabatni shakllantirish orqali doimiy jismoniy faoliyatga yordam beradi. Fitnesni qiziqarli va qulay qilish orqali talabalar talabalarni sog'lom turmush tarziga ilhomlantirishi mumkin.

Talabalarning faolligini oshirish zamonaviy texnologiyalar jismoniy tarbiya darslarini interaktiv va qiziqarli qiladi. Geymifikatsiya qilingan tadbirlar va jarayonga faol talabalarni rag'batlantiradi va ishtirok etishga tayyor. O'quv tajribasini fitnes ilovalari ma'lumotlari o'qituvchilarga darslarni har bir talabaning fitnes darajasi va rivojlanishiga moslashtirish imkonini beradi. Ushbu shaxsiylashtirish muvaffaqiyat tuyg'usini rivojlantiradi va doimiy yaxshilanishni rag'batlantiradi.

Takomillashtirilgan taraqqiyot kuzatuvi video tahlillardan real vaqt rejimida fikr-mulohazalar taraqqiyotni aniq baholash imkonini beradi. O'qituvchilar o'quvchilarning yutuqlarini kuzatib borishlari va yaxshilanishi kerak bo'lgan yo'nalishlarni aniqlashlari mumkin. Texnologiyalar nogiron talabalar uchun moslashtirilishi mumkin, bu har bir kishi jismoniy tarbiya darslarida qatnashishini ta'minlaydi.

Salomatlik monitoringi va xabardorlik fitnes-trekerlar va salomatlik ilovalaridan foydalanish orqali talabalar jismoniy faollik darajasi va umumiy salomatlik haqida yaxshiroq tushunchaga ega bo'ladilar. Bu tushuncha fitnes va salomatlik uchun doimiy sodiqlikni rivojlantirishga yordam beradi. O'qituvchilarni tayyorlash va malakasini oshirish o'qituvchilar zamonaviy texnologiyalarni o'z darslariga samarali tatbiq etishlari uchun malaka oshirishlari kerak. Seminarlar va malaka oshirish sessiyalari o'qituvchilarga ilovalar va tahlil vositalaridan qanday foydalanishni o'rganishga yordam beradi. O'quvchilarni yangi texnologiyalar bilan tanishtirish muhim ahamiyatga ega. Aniq ko'rsatmalar va tavsiyalar berilishi kerak.

Ota-onalar bilan hamkorlik qilish. Ota-onalarga jismoniy tarbiya darslarida qo'llaniladigan texnologiya va uning afzalliklari haqida ma'lumot berish talabalarni ta'limdan tashqarida ushbu vositalardan foydalanishni qo'llab-quvvatlash va rag'batlantirishga yordam beradi.

O'qituvchining tayyorgarligi Barcha o'qituvchilar yangi texnologiyalardan foydalanishda o'zlarini qulay his qilishlari mumkin emas. Muvaffaqiyatli integratsiya doimiy trening va yordamni talab qiladi.

Jismoniy tarbiya darslariga zamonaviy innovatsion texnologiyalarning integratsiyalashuvi ta'lim sohasida salmoqli qadamdir. Mobil ilovalar va o'yinlar kabi vositalardan foydalanib, qiziqarli, shaxsiylashtirilgan va samarali o'rganish tajribasini yaratishi mumkin. Bu texnologiyalar nafaqat talabalar faoliyatini yaxshilaydi, balki ularda jismoniy faoliyatga bir umrlik mehr uyg'otadi. Dunyo rivojlanishda davom etar ekan, jismoniy tarbiya o'quv dasturlarini kelajak avlodlar ehtiyojlarini qondirish uchun moslashtirish va

innovatsiyalarni qamrab olish muhim ahamiyatga ega.

Jismoniy tarbiya darslarida zamonaviy innovatsion texnologiyalardan foydalanish ko'plab afzalliklarni beradi - talabalarning faolligini oshirishdan tortib fitnes mashg'ulotlarini shaxsiylashtirishgacha. Ushbu texnologiyalarning o'ylangan integratsiyasi o'qituvchilarga jismoniy tarbiyani o'qitish usullarini inqilob qilish, talabalar o'rtasida salomatlik va salomatlik madaniyatini oshirish imkonini beradi.

Adabiyotlar ro'yxati

1. Johnson, L., Adams Becker, S., Estrada, V., & Freeman, A. (2015). *NMC/CoSN Horizon Report: 2015 K-12 Edition*. The New Media Consortium.
2. Papastergiou, M. (2009). Exploring the potential of computer and video games for health and physical education: A literature review. *Computers & Education*, 53(3), 603-622.
3. Sheehan, D., & Katz, L. (2013). The impact of a six-week exergaming curriculum on balance with grade three school children using the Wii Fit+. *International Journal of Computer Science in Sport*, 12(2), 5-22.
4. Staiano, A. E., & Calvert, S. L. (2011). Exergames for physical education courses: Physical, social, and cognitive benefits. *Child Development Perspectives*, 5(2), 93-98.
5. UNESCO. (2015). *Quality Physical Education: Guidelines for Policy-Makers*. United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization.

JISMONIY TARBIYA VA SPORT SOHASIDA ZAMONAVIY INNAVATSION TEXNOLOGIYALARNI QO'LLASH SAMARADORLIGI

Berdiyeva.X.K

*Termiz davlat universiteti, Jismoniy tarbiya va
sport o'yinlari kafedrasi p.f.b.f.d. (PhD)*

berdieva.terdu@gmail.com

G'afforova.D.D.

*Termiz davlat universiteti, Sport faoliyati va
boshqaruvi fakulteti talabasi*

dqafforova53@gmail.com

Annotasiya. Ushbu maqolada jismoniy tarbiya va sport sohasida faoliyat olib borayotgan mutaxassislar, o'qituvchilar va murabbiylar o'quv mashg'ulotlarni samaradorligini oshirishda, shuningdek soxa olimlarining ilmiy-tadqiqot ishlarini olib borishda zamonaviy innavatsion texnologiyalarni qo'llashning samaradorligi tadqiq etilgan.

Kalit soʻzlar: professional sport, ekstremal, ilgʻor texnologiyalar, wearable devices, sensorli texnologiyalar, video tahlil, sunʻiy intellekt (AI), sport tibbiyoti, Virtual reality (vr).

Dolzarbligi. Malakali sportchilarni tarbiyalash va ularni har tomonlama tayyorgarligini oshirish murakkab va koʻp mehnat talab etiladigan jarayoni hisoblanadi. Jismoniy tarbiya va sport boʻyicha mutaxassislar, oʻqituvchilar va murabbiylar oʻquv mashgʻulotlarni samaradorligini oshirishda, shuningdek soxa olimlarining ilmiy-tadqiqot ishlarini olib borishda shakl, metod va vositalarni yangi innovatsion texnologiyalarni qoʻllash orqali sportchilarning jismoniy tayyorgarligi va kasbiy bilim koʻnikmalarini rivojlantirishi kabi ishlarni yetarli darajada olib borilayotganligi ishimizning dolzarbligini belgilaydi.

Respublikamizda yoshlar oʻrtasida ommaviy sport turlari va sogʻlom turmush tarzini yuritishga jalb etish borasida keng koʻlamli ishlarni tashkil etish, ularni sport bilan muntazam ravishda shugʻullanishga jalb etish, sport taʼlimi tizimini takomillashtirish va raqamlashtirish, sport turlari boʻyicha yuqori natijalarga ega sportchilar zaxirasini yaratish masalasiga katta eʼtibor qaratilmoqda. Bu borada, ayniqsa, mamlakatimizda professional sportni, shu jumladan, jamoaviy, yakka va ekstremal sport turlarini rivojlantirish, ilgʻor xalqaro tajribani hisobga olgan holda, sport tayyorgarligi jarayoniga zamonaviy texnologiyalarni joriy etish, barcha sport turlari boʻyicha milliy chempionatlar darajasi va sifatini oshirish, xalqaro va mintaqaviy musobaqalar tashkil etishda ixtisoslashtirilgan sport taʼlim muassasalari, jumladan, ixtisoslashtirilgan olimpiya va paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazlari, sport maktablari, shuningdek, jismoniy tarbiya va sport jamiyatlariga qoʻyiladigan masʼuliyat yanada ortmoqda. “Mamlakatda professional sportning rivojlantirishda ilgʻor xalqaro tajribani hisobga olgan holda, ilgʻor texnologiyalarni sport tayyorgarligiga joriy qilish, milliy chempionatlar darajasi va sifatini oshirish, xalqaro hamda viloyat musobaqalarini tashkil etish, boʻyicha tizimli choralarning amalga oshirilishini taʼminlash” vazifalari belgilab berilgan.

Sport faoliyatida zamonaviy innovatsion texnologiyalarni qoʻllash bugungi kunda jadal rivojlanmoqda va bu jarayon sportchilarning natijalarini yaxshilash, mashgʻulot jarayonini samarali tashkil etish va sportni yanada qiziqarli va xavfsiz qilishga yordam bermoqda. Texnologiyaning sportga taʼsiri nafaqat sportchilarni, balki murabbiylar, mutaxassislar va soxa olimlarini oʻziga jalb qilmoqda. Quyida sport faoliyatida qoʻllanilayotgan baʼzi asosiy texnologiyalarni koʻrib chiqamiz.

Sensorli texnologiyalardan wearable devices (tana qurilmalari) bugungi kunda professional sportda, shuningdek jismoniy tarbiya va sport bilan shugʻullanayotganlar ughun koʻplab sensorli texnologiyalar va tana qurilmalaridan foydalanilmoqda. Masalan, smartfonlar va smart-soatlar orqali sportchilarning yurak urishi, nafas olish tezligi, bosim, kaloriyalarni yoʻqotish darajasi va boshqa koʻplab parametrlar monitoring qilinadi. Bu qurilmalar orqali murabbiylar sportchilarning faoliyatini tahlil qilishi va ularning koʻrsatkichlarini

yaxshilash imkonini beradi. Misol uchun, Garmin, Fitbit, va Whoop kabi kompaniyalar sportchilar uchun yuqori samarali qurilmalar ishlab chiqmoqda.

Video tahlil texnologiyalari. Ko'plab sport turlari, xususan, futbol, basketbol va tennis kabi jismoniy ko'nikmalarni talab qiladigan sportlarda video tahlil texnologiyalaridan keng foydalanilmoqda. Masalan, sport videolari yuqori tezlikda tahlil qilinadi, bu orqali sportchilarning harakatlari, texnikasi va strategiyasi aniqlanadi.

Virtual realitiy (vr) va kengaytirilgan realitiy (ar) texnologiyalari sportchilarga o'qish va tayyorgarlik jarayonlarini yangi darajaga ko'tarishga yordam beradi. VR yordamida sportchilar o'z maqsadlarini amalga oshirish uchun virtual muhitda treninglar o'tkazishlari mumkin. Masalan, futbolchilar virtual o'yinda taktikalarga moslashish yoki basketbolchilarni o'z pozitsiyasini aniqlash uchun simulyatsiya qilgan holda o'z mahoratini oshirishi mumkin. AR texnologiyasi esa sportchilarni real vaqt rejimida o'z harakatlarini tahlil qilish va to'g'ri qarorlar qabul qilish uchun yordam beradi.

Shaxsiylashtirilgan mashg'ulot dasturlari va sun'iy intellekt (AI) zamonaviy sportda ma'lumotlarni tahlil qilish sportchilarning shaxsiy ehtiyojlariga moslashtirilgan trening dasturlarini yaratishda qo'llaniladi. Shaxsiylashtirilgan mashg'ulot dasturlari va sun'iy intellekt (AI) yordamida sportchilar uchun individual mashg'ulot dasturlari tuziladi va mashg'ulotlar samaradorligi yaxshilanadi. Misol uchun, AI tizimlari sportchining salomatligini va jismoniy holatini tahlil qilib, ularga eng samarali mashg'ulotlar rejasi va oziqlanish tavsiyalarini taqdim etadi.

Sport faoliyatida xavfsizlikni ta'minlash albatta juda muhim, chunki jarohatlar nafaqat sportchilarning sog'ligiga zarar yetkazadi, balki ularning sportdagi faoliyatini to'xtatishiga ham sabab bo'lishi mumkin. Xavfsizlikni ta'minlash sportchilarning maksimal natijaga erishishlari uchun zarur shartlardan biri hisoblanadi.

Xavfsizlikni ta'minlash texnologiyalari- sportchilarni jarohatlardan himoya qilish uchun yangi materiallardan tayyorlangan kiyimlar va o'yin asbob-uskunalarini ishlab chiqilmoqda. Masalan, futbolchilar uchun maxsus himoya jiletleri, skeytbordchilar uchun zarba o'tkazmaydigan materiallardan tayyorlangan kiyimlar va hokazolar. Bunday texnologiyalar sportchilarning jarohat olish xavfini kamaytirishga yordam beradi.

Sportda biometrika va genetika sohasidagi zamonaviy tadqiqotlar mashg'ulotlar jarayonini shaxsiylashtirish va sport ko'rsatkichlarini optimallashtirish imkoniyatlarini sezilarli darajada kengaytiradi. Ushbu zamonaviy tadqiqotlarda har bir organizmning xususiyatlarini hisobga olgan holda ma'lum sport turlariga moyilligini bashorat qilishi, ma'lum bir shaxs uchun eng yaxshi mashg'ulot usullarini aniqlashi, ovqatlanish va tiklanishga bo'lgan yondashuvlarni shaxsiylashtirish imkonini beradi. Shuningder genetika testi kuch, chidamlilik, tiklanish tezligi va shikastlanish xavfi kabi jismoniy fazilatlariga qanday ta'sir qilishini aniqlashga yordam beradi. Misol uchun, ba'zi

genlar yuqori darajadagi chidamlilik bilan bog'liq bo'lishi mumkin, boshqalari esa kuch xususiyatlari bilan bog'liq bo'lishi mumkin.

Sportda qayta tiklanish (rekuperatsiya)ning muhim ahamiyati juda katta, chunki u sportchiga samarali faoliyat ko'rsatishi, o'ziga kelish va travmalarni oldini olish uchun asosiy omillardan biridir. Qayta tiklanishning mukammal o'tkazilishida hozirgi kunda sport faoliyatida yangi zamonaviy innovatsion texnologiyalarni qo'llash bugungi kunda jadal rivojlanmoqda va bu jarayonlar orqali sportchilarning yuqori natijalarga erishishni, shuningdek umumiy salomatlikni saqlashni ham ta'minlaydi. Kriyoterapiya, gipoksiyani tayyorlash, shuningdek, zamonaviy massaj asboblari va pnevmatik tiklash tizimlari kabi tiklashning innovatsion usullari mashqlardan keyin tiklanishni sezilarli darajada tezlashtiradi va jarohatlar xavfini kamaytiradi.

Bugungi kunga kelib zamonaviy sport tibbiyoti ham professional va havaskor sportchilarning salomatligi va sportda yuqori natijalarga erishishda muhim o'rin tutadi. So'nggi o'n yilliklarda tibbiyotning ushbu tarmog'i sezilarli darajada rivojlandi va uning sportga ta'siri sezilarli bo'ldi. Sport tibbiyotining eng muhim vazifalaridan biri jismoniy faoliyat bilan bog'liq jarohatlar va kasalliklarning oldini olishdir. MRT, ultratovush, artroskopiya kabi zamonaviy diagnostika va davolash texnologiyalari sportchi tanasining holatini tez va to'g'ri baholash, diagnostika usullari potentsial xavflarni aniqlash va ular paydo bo'lishidan oldin jarohatlarning oldini olish imkonini beradi.

Zamonaviy texnologiyalar sportchilarning jismoniy holatini doimiy ravishda kuzatib borishga ma'lumotlarni tahlil qilish va monitoring qilish imkoniyatini beradi. Bu esa murabbiylar va sportchilar uchun mashg'ulotlarni yanada samarali tashkil etishga yordam beradi. Sportchilarning yurak urishi, qondagi kislorod miqdori, stress darajasi kabi ko'rsatkichlar real vaqtda kuzatiladi va shaxsiylashtirilgan yondoshuvlar ishlab chiqiladi. Shuningdek innovatsion texnologiyalar orqali sportchilar texnik mashqlarni bajarishlari, strategiyalarni o'rganishlari yoki psixologik tayyorgarlikni rivojlantirishlari, individual tiklanish rejimlari va mashg'ulotlarni tuzish **jarayonlarini yaxshilashi mumkin. Innovatsion texnologiyalar yordamida** (AI tizimi) sportchining salomatligini va jismoniy holatini tahlil qilib, ularga eng samarali mashg'ulotlar rejasi va oziqlanish tavsiyalarini taqdim etadi. Yangi texnologiyalar orqali sportchilar va jamoalarni real vaqtda jonli efirda kuzatish mumkin. Internet orqali sport musobaqalarini tomosha qilish, onlayn tahlillar, dasturlash yordamida sportni ommalashtirish jarayonlari yangi auditoriyalarni jalb qiladi.

Xulosa shuki, zamonaviy texnologiyalar jismoniy tarbiya va sport sohasida yuksak samaradorlikni ta'minlaydi, bu esa nafaqat sportchilarning individual rivojlanishiga, balki butun sport sohasining yuksalishiga ham olib keladi.

Jismoniy tarbiya va sport sohasida zamonaviy innovatsion texnologiyalarni qo'llash orqali sportchilarning individual yondashuvlarini va tiklanish rejimlari, mashg'ulotlarni tuzish **jarayonlarini** hamda **texnologiyalar**

yordamida sportchining salomatligini va jismoniy holatini tahlil qilish tavsiya qilinadi. Bunday texnologiyalarning sport ta'limida ham qo'llanilishi, o'quv jarayonining sifatini oshiradi va yangi avlod sportchilarining yanada muvaffaqiyatli bo'lishiga yordam beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Axmedov F.Q., Olimov A.I. Bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarini o'qitishda mobil ilovalarni qo'llash metodikasi //“Tafakkur ziyosi” ilmiy-uslubiy jurnal. Jizzax 2021. №4. -B. 54- 57.
2. Olimov A.I. The acquisition progress of students of physical education and methodology subjects.// SCIENCE AND CIVILIZATION-2020. Materials of the XVI International scientific and practical conference. 30 January 2020. Sheffield, England. -P.10-13.
3. Olimov A.I. Bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarini kasbiy kompetentligini shakllantirishda maxsus mobil ilovalardan foydalanish zaruriyati // Fan sportga ilmiy nazariy jurnal. Chirchiq. 2019. 3-son. -B. 31-35 bet.
5. Xudayberdiyeva N.A. Jismoniy tarbiya va sport sohasida pedagog kadrlar tizimini yaratish // Fan-sportga ilmiy –nazariy jurnal . - 2019. - № 2.-B. 18-21.
6. Nematov M.I. Jismoniy tarbiya darslarida innovatsion texnologiyalar // “Экономика и социум” № 10 (89) 2021, -179-180 стр.

TALABALARNING INNOVATSION KOMPETENTLIGINI TA'MINLASH-DOLZARB MASALA SIFATIDA

*Bolbekov Abduxoliq Suyundiqovich
Guliston davlat pedagogika instituti
“Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi”
kafedrası katta o'qituvchisi.*

Annotatsiya. Ushbu maqolada innovatsion faoliyatni qo'llab-quvvatlash jamg'armalari qaytarish shartlari asosida yoki beg'araz asosda mablag'lar ajratishi, shuningdek, innovatsion faoliyat sub'ektlarining majburiyatlari bo'yicha kafil sifatida ish yuritishi mumkinligi haqida so'z boradi. «Innovatsion faoliyatni qo'llab-quvvatlash jamg'armalarini tashkil etish, qayta tashkil etish va tugatish qonun hujjatlarida belgilangan tartibda amalga oshiriladi».

Kalit so'zlar: innovatsiya, jamg'arma, innovatsion faoliyat, qonun hujjatlari, sub'ekt.

Innovatsion faoliyat va uning mazmuni talabalarni innovatsion faoliyatga yo'nalganligini ta'minlash kontekstini belgilash maqsadida O'zbekiston Respublikasining Innovatsion faoliyat to'g'risidagi qonuniga nazar solamiz. Qonunning «Innovatsion faoliyatni qo'llab-quvvatlash jamg'armalari» nomli

bandida «innovatsion faoliyat sohasidagi tadbirlarni amalga oshirish; innovatsion faoliyat sub'ektlari tomonidan taqdim etiladigan buyurtmalarga muvofiq innovatsion loyihalarni, yangi g'oya va turli ishlanmalarni tijoratlashtirish, innovatsion faoliyat sub'ektlarini faollashtirishini ta'minlash maqsadida ularni moddiy jihatdan rag'batlantirish, ilmiy ishlanma (tadqiqot)larni moliyalashtirish va kadrlar malakasini oshirish, innovatsion faoliyat sub'ektlarining moddiy-texnik va ilmiy-laboratoriya bazasini zamonaviylashtirish» kabi masalalar alohida ta'kidlangan. [1]

Innovatsion faoliyatga tayyorlashni namunaviy chegarasini belgilab olish uchun *birinchi navbatda*, innovatsion faoliyatga tayyorlashning yo'nalishlarini belgilash, *ikkinchi navbatda* empirik tadqiqotlar asosida individual-shaxsiy sifatlarni belgilab, muvaffaqiyatli innovatsion faoliyat bilan shug'ullanishga turtki bo'ladigan omillar sifatida ularni aniqlash lozim bo'ladi. Shunda psixologik ma'rifat ishlarini rejalashtirish va amalga oshirish ilmiy jihatdan ta'minlanadi, maqsadli kechishiga erishiladi.

Talaba shaxsini faol ijodkor, moddiy va nomoddiy yangiliklarni yaratuvchi shaxs sifatida shakllantirish psixologik jihatdan talaba shaxsida «psixologik kuch» (resurs)ga ega bo'lishni talab etadi. Talaba shaxsini shakllantirish metodlari va vositalari hamisha olimlarning diqqat markazida bo'lib kelgan.

Talabalarni innovatsion faoliyatga yo'nalganligini muvaffaqiyatli amalga oshirish uchun quyidagi shartli bosqichlarni ajratishga to'g'ri keldi:

innovatsiya, innovatsion yondashuv kabi tushunchalarning ma'nolarini anglash asosida bilim va ko'nikmalarni o'zlashtirish;

turli darajalarda innovatsion ishlanmalarni tayyorlash jarayonini modellashtirish asosida nazariy jihatdan kasbiy vazifalarni belgilash (hal qilish);

muvaffaqiyatli tarzda innovatsion faoliyat bilan shug'ullanishda individual-psixologik xususiyatlarning o'rnini belgilab, ularni takomillashtirish yo'llarini aniqlash.

Kasbiy tafakkurni rivojlanish jarayoniga ta'sir etuvchi omillar talaygina bo'lib, bunda ta'lim, ibrat, ta'limiy axborot, ta'lim muhiti va innovatsion faoliyatda hamrohlik qilish kabilarga e'tibor qaratish maqsadga muvofiq. Toki, oliy ta'lim amaliyotida mehnat sub'ektlari uchun zaruriy sanaladigan kompetensiyalarni shakllantirib, amaliyot davomida kasbiy bilimlarni, amaliyotda esa nazariy bilimlarni tadbqiq etish uchun ta'limiy shart-sharoitlar yaratilsin. Buning natijasida, shaxsiy, guruhiy jamoaviy hamda jamiyat va davlat darajasiga mansub bo'lgan, ya'ni manfaatlarini o'zida mujassam etgan innovatsiyalarni yaratish uchun asos yaratiladi.

Oliy ta'lim tizimida talabalarni innovatsion faoliyatga tayyorlamasdan, amaliyotda mavjud bo'lgan (joriy etilgan) texnologiyalarni takomillashtirish, zamonaviylashtirish, bir so'z bilan aytganda innovatsion yondashishni talab etish mumkin emas. Chunki innovatsion amaliyot har doim rivojlanib, o'zgarib boradi va kasbiy rivojlanish jarayoni unga parallel ravishda rivojlanishi bilan birga, innovatsion ehtiyoj va talablar majmuasini ham shakllantirib boradi. Shu

sababli, talabalarning kasbiy rivojlanishini, aniqrog'i, ularda kasbiy sifatlarni shakllantirish dolzarb masala sanaladi. Chunki biron bir kasbiy sifatlarni shakllantirishda tashqi ta'sirlar – mehnat bozorining talabi, kasbiy faoliyatning talab va ehtiyojlari o'z ta'sirini o'tkazadi. V.L.Anoshkina va S.V.Rezvanov har qanday innovatsiyaning asosida ta'lim, bilim ifodalangan bo'lib, talab va ehtiyoj innovatsiyalarni yaratishga turtki bo'lishini ko'rsatib o'tgan [2].

Aslida, bilim va ko'nikmani muhim o'rin tutishini ham inobatga olish lozim edi. Mualliflarning munosabatiga o'xshash nuqtai nazar A.Y.Kosalsning «Innovatsion jarayonlarning ijtimoiy mexanizmi» nomli asarida ham keltirilgan bo'lib, muallif asosan rag'batlantiruvchi omillarning ta'sir darajasi kuchliligini ko'rsatib o'tgan [89]. Bu o'z navbatida, inson kapitali innovatsion jarayonlarni yaratuvchisi va ta'minlovchisi ekanligini ko'rsatadi.

Innovatsion jarayonlar tabiiy, ya'ni evolyusion bosqich tarzida o'z-o'zidan va sun'iy, ya'ni ehtiyojlarni, talablarni qondirish uchun amal qiluvchi tarkiblarni o'z ichiga olib, tabiiy o'z-o'zidan paydo bo'ladigan komponent – bu, voqealarning bevosita yo'nalishi sifatida sodir bo'ladigan barcha narsadir, sun'iy komponent esa sub'ektlarning maqsadli faoliyati bilan belgilanadi [4].

Mazkur masala geosiyosiy va geoiqtisodiy mazmunlarga ham ega bo'lib, alohida tadqiqotlarning mavzusi sanalsada, tadqiqot natijalari asosida ma'lum bo'lishicha, talabalarni innovatsion faoliyatga yo'naltirishda ta'lim sifatini oshirish, ta'lim va ishlab chiqarish orasidagi muvozanatni ta'minlash uchun jamiyat rivojlanish darajasini monitoringini amalga oshirib, ta'lim oldiga aniq vazifalarni belgilash lozim bo'ladi. Bunda, davlat bosh islohotchi sifatida ishtirok etadi. Shunda, ta'limiy dasturlarda muhim kompetensiyalarni shakllantirish aniq belgilanadiki, innovatsion kompetentlik bundan mustasno emas.

Talabani innovatsion kompetentligi, bu uning o'ziga biriktirilgan vazifalariga muvofiq ravishda innovatsion faoliyatni sifatli amalga oshira olishida namoyon bo'ladi.

Talabani innovatsion kompetentligini shakllantirishni ta'minlashning dolzarbligi mintaqaviy darajada innovatsion qobiliyatlarni ifodalovchilarni shakllantirish, ta'lim muassasalari darajasida olib borilayotgan innovatsion faoliyatni davlat va mintaqaviy ta'lim siyosatiga muvofiqlashtirish zarurati bilan bog'liq.

Yuqoridagi ta'riflarga asoslanib, biz innovatsion kompetentlik tarkibini o'zaro bog'liq va bir-birini to'ldiruvchi motivatsion-qiymat, mazmun-operatsion, tadqiqot-refleksiv komponentlari to'plami orqali ifodalash mumkin.

Innovatsion faoliyatning komponentlari haqida munosabat bildirishda motivatsion-qadriyatli komponenti haqida to'xtalib o'tish lozim bo'ladi. D.Koklan, Dj.O'Konnel va I.Merfi bu masalaga iqtisodiy rivojlanish nazari bilan, ya'ni bilim va innovatsiyalar iqtisodiy rivojlanishni ta'minlovchi ekanligini ko'rsatib o'tgan. Bilim, o'zgarishlar kiritish, yangiliklarni yaratishda, salohiyat esa amaliyot bilan bog'lash va tatbiq etishda kerakligi ko'rsatilgan [5].

Innovatsion faoliyat haqida to'xtalib o'tar ekanmiz, psixologiyada motivatsiya inson hayotining murakkab ko'p darajali regulyatori - uning xulq-atvori va faoliyati sifatida qaralishini inobatga olishimiz talab etiladi [6]. Harakatga keltiruvchi ichki yoki tashqi ta'sirlar (qo'zg'atuvchilar) asosida vujudga keladi.

Motivatsiya ehtiyojlar, sabablar, qiziqishlar, ideallar, intilishlar, munosabatlar, hissiyotlar, me'yorlar va boshqalarni o'z ichiga olgan murakkab, har xil turdagi turtki beruvchi (qo'zg'atuvchi) tizim sifatida qaraladi. Motivning talqini ushbu tushunchani yoki ehtiyoj bilan (A.Maslou), yoki ehtiyoj tajribasi va uning qondirilishi bilan (S.L.Rubinshteyn) yoki ehtiyoj ob'ekti bilan o'zaro bog'liqdir. A.N.Leontevning faoliyat nazariyasi kontekstida, «motiv» atamasi «ehtiyaj tajribasini belgilash uchun emas, balki ushbu ehtiyoj mazkur sharoitda konkretlashtirilgan maqsad va uni rag'batlantirish uchun faoliyat nimaga yo'naltirilganligi ma'nosi sifatida qo'llaniladi»[7].

Talabalarni innovatsion faoliyatga yo'naltirishda kasbiy o'sish va muvaffaqiyatga erishish uchun ehtiyojlarni (ma'naviy jihatdan) shakllantirishga e'tibor qaratish maqsadga muvofiqdir.

Motivlarning barcha turlari orasida eng muhimi, bizning fikrimizcha, ichki, ya'ni to'g'ridan-to'g'ri yangilik, ya'ni innovatsiya va uning jarayoni bilan bog'liq bo'lganlari hisoblanadi.

Innovatsion faoliyat yangi me'yorlarni, munosabatlar turlarini, qadriyatlarni joriy etishni ko'zda tutadi. Me'yorlar va qadriyatlar ijtimoiy hayotga hodisa sifatida kiritiladi. Bunda da'vat qilinmaydi, balki talabalarning o'quv faoliyatini ularga mos ravishda tashkil etilishi kerak.

Sub'ektning qadriyatlari uning manfaatlari, o'zi uchun ahamiyatli bo'lgan ob'ektlar haqidagi umumlashtirilgan barqaror tasavvurlaridir. Inson har doim o'z qadriyatlaridan kelib chiqib harakat qiladi. Aksiologik asoslar sub'ektning ichki ma'naviy dunyosiga tegishli, ammo faoliyatda, uning boshqalar bilan bo'lgan munosabatlarida namoyon bo'ladi.

Innovatsion faoliyatga yo'naltirishda bir tomondan, talabalarning istagi va ehtiyoji bilan, boshqa tomondan, yangiliklarga nisbatan namoyon bo'ladigan va yashirin ziddiyatning yo'qligi bilan izohlash mumkin. Chunki maqsadni belgilashda motivlar va qadriyatlar ifodalangan bo'ladi. Biz tomonimizdan esa talabalar o'rtasida etnopsixologik jihatdan ijtimoiy masofalarni yaqinlashtirib, hamkorlikni ta'minlaydi, turli millatli talabalar orasida innovatsion xulqni ifodalanishi uchun zamin yaratadi

Tadqiqotchi Sh.S.Sharipova O'zbekiston respublikasida ta'lim tizimida ta'lim jarayonini rivojlantirishning yana bir jihati ta'lim jarayonida tashabbusni o'z zimmasiga oladigan, o'zining kasbiy maqsadlarini ongli tarzda (shakllangan ehtiyoj tarzida) aniq belgilab, mas'uliyat bilan yangi va optimistik qarashlari asosida innovatsiyalarga tayyor turadigan faol va mobil pedagoglarga bog'liq deb ko'rsatgan. Bu holatda o'qituvchi raqobatbardosh bo'lishi uchun har qanday o'zgarishga tayyor bo'lishi, yangi talablarning shartlariga tez va samarali

moslasha olishi, yuqori mahoratga ega bo'lishi, o'z bilimlari va ko'nikmalarini muntazam yangilash, o'z-o'zini rivojlantirishga intilishi kerak. Negaki, talabalarning innovatsion faoliyatga tayyorlashda ustozlarning bilim va ko'nikma hamda tajribalari etakchi rol o'ynaydi.

Ta'kidlash kerakki, innovatsion faoliyat past darajasidan yuqori darajaga qarab rivojlanib boradi. Shuning uchun ideal holda, har bir faoliyat, shu jumladan, innovatsion faoliyatni texnologik darajasiga etkazilishi kerak. Bu jarayonda innovatsion kompetentlikning **tadqiqot-refleksiv** kabi bazaviy komponenti talaba tomonidan o'z faoliyatida innovatsiyalarni tatbiq etish va refleksiyaning amalga oshirishini nazarda tutadi.

Refleksiya – psixologik jarayon sifatida innovatsion faoliyatni (yangi g'oya, ishlanma va b.) amalga oshirishni ob'ektivlashtirishga, ya'ni moddiylashtirishga qaratilgan bo'lib, yutuqlar va muammolarni kashf etishga, biron bir narsada nima uchun ishlayotganini yoki ishlamayotganligini tushunishga imkon beradi, ya'ni yutuqlar va muammolarning sabablarini topishi kerak.

Talabani innovatsion kompetentligining komponentlarini o'zaro bog'liqligi va bir-birini to'ldirishi biz tomonimizdan innovatsion faoliyatni rivojlantirish modelida namoyon bo'ladi. Bu o'z navbatida tizimli yondashuvdan foydalanib, asosiy komponentlarni shakllantirishni taqozo etadi. Ma'lumki, tizimli yondashuvning asosiy tamoyillari yaxlitlik va o'zgaruvchanlikdir.

Yaxlitlik tamoyilining mohiyati shundan iboratki, yaxlitlik xususiyatlari unga bog'liq bo'lsa-da, uning tarkibiy elementlari xossalari yig'indisiga kamaytirilmaydi.

Buning uchun monitoring tizimini joriy etish talab etiladi. Innovatsion monitoringni birinchi navbatda, xohlayotgan (kutlayotgan) natijaga uning mosligini aniqlash maqsadida, biron-bir jarayonni doimiy kuzatuv deb belgilash lozim bo'ladi. Oliy ta'lim muassasasining rahbari bu masalaga strategik masala tariqasida yondashishi maqsadga muvofiqdir. Boshqaruv darajalari, odatda uchta asosiy kategoriyalarga bo'linadi.

Ularni bilish esa, kompetensiyalarga ega bo'lish majmuini belgilash uchun xizmat qiladi. Bular:

institutsional bosqich;

boshqaruv bosqichi;

texnik bosqich.

Innovatsion monitoring bu – ta'lim tizimi yoki uning alohida elementlari haqidagi ma'lumotlarni jamlash, qayta ishlash, saqlash va tarqatish (yoyish) tizimidir. U, boshqaruvni axborot bilan ta'minlashga mo'ljallangan bo'lib, mavjud holat haqida resurslarni funksional holatidan kelib chiqqan tarzda rivojlanish prognozini ta'minlash imkonini beradi [8].

Talabalarni innovatsion faoliyatga tayyorlashda mazkur masala muhim sanaladi.

Bugungi kunda jahon amaliyotida monitoringga bo'lgan yondashuvlardan, uch xil asosidagi tayanch tushunchalardan quyidagilari keng tarqalgan:

sifatli ta'lim va ilmiy faoliyat uchun muassasalarda yaratiladigan shart-sharoitlar;

ta'lim jarayoni;

natijalar.

Aynan ta'lim natijalari barcha tizimlar uchun sifatni ta'minlovchi tayanch nuqta sifatida (natijalar bo'yicha boshqarish texnologiyalarini joriy qilish bilan bog'liq hollarda bu sharoit katta ahamiyat kasb etmoqda) muhimroq omil bo'lmoqda.

Bundan ko'zlangan maqsad, talabalarning innovatsion faoliyatga tayyorgarligini ta'minlash samaradorligini aniqlash;

talabalarning innovatsion faoliyatga tayyorgarligini ta'minlashda cheklovlar va xavf-xatar chegaralarini aniqlash;

boshqaruv qarorlarini qabul qilish uchun kerak bo'lgan axborotlarni shakllantirishdan iborat.

Manbalarning qiyosiy tahlili shundan dalolat beradiki, fanda innovatsion faoliyatni baholash mezonlarini ishlab chiqish yo'nalishida bir qator ilmiy izlanishlar amalga oshirilgan.

Innovatsion kompetentlikning ta'rifidan kelib chiqqan holda, tizimga yangiliklarni tatbiq qilishga talabaning shaxs sifatida, shuningdek, nazariy va amaliy tayyorligi bo'yicha innovatsion shakllanganligi bo'yicha baholash mumkin.

Oliy ta'limda talabani innovatsion faoliyatga yo'nalganligi deganda, ularning refleksiv yo'nalganligini bevosita dunyoqarashi bilan ulg'ayganligini, mustaqil tarzda mehnat talabalari asosida kasbiy maqsadlarni shakllantira oladigan, kasbiy tafakkur sohibiga aytiladi.

Talabalarni innovatsion faoliyatga yo'nalganligini aniqlashda munosabat tarzida namoyon bo'ladigan ijtimoiy-psixologik ko'rinish, ya'ni indikatorlarni hisobga olgan holda quyidagilarga e'tibor qaratiladi:

talabalarda o'zi tug'ilib o'sgan mamlakatga bo'lgan munosabatida;

fuqaroviy burch va majburiyatlarni bajara olishga tayyor turganida;

o'zining shaxsiy va kasbiy qadrini bilishiga;

kasbiy idrok maydonini kengligiga;

boshqa kasb vakillariga bo'lgan munosabatiga;

refleksiv madaniyatni egallanganligiga.

Nazariy jihatda innovatsion faoliyat hosilasining asosiy mezon sifatida yangilik ifodalansa, bu jarayonga bevosita qo'shilish istagida bo'lgan talabaga ko'zlangan yangilikning mohiyati, yangilik darajasi nimada ifodalanganligini mehnat sub'ekti sifatida belgilab olishi muhim sanaladiki, yuqoridagilar uni ta'minlash uchun xizmat qiladi.

Bo'lajak mutaxassisning lavozimda kasbiy shakllanish ko'rsatkichlarini ishlab chiqishda, V.A.Adolf bir qator dastlabki prinsiplarga ahamiyat berib,

«maxsus ishlab chiqilgan kasbiy vazifa va topshiriqlarni bajarish asosida ta'lim sohasida mutaxassislarining yo'nalganlik darajasini belgilash maqsadga muvofiq», «yo'nalganlik ko'rsatkichlari nafaqat kasbiy yo'nalganlik natijasini, balki uzluksiz ta'limning barcha bo'g'in va bosqichlarida mutaxassisni lavozimda shakllanish umumiy jarayonini baholashi kerak»ligini ko'rsatib o'tgan[9].

Oliy ta'lim tizimida amaliyot davomida talabalarining yangiliklarga bo'lgan munosabatini, egallayotgan kasbiga munosabatini inobatga olish lozim bo'ladi. Talabalarining innovatsion faoliyatga yo'naltirishning o'ziga xos jihatlarini inobatga olgan holda ma'lumotlarni umumlashtirish va tahlil qilib, bir qator shartlarni belgilab o'tamiz:

innovatsiya bilan faoliyat tarzida shug'ullanish uchun puxta nazariy tayyorgarlikka ega bo'lish;

tadqiqotni rejalashtirishda intellektual resurslarga ega bo'lish;

Oliy ta'lim muassasalarida ta'lim olish davomida talabalarining mustaqil tarzda amaliyot bilan shug'ullanishga tayyor turish;

innovatsion faoliyat bilan shug'ullanish uchun ko'nikma va malakalarni rivojlantirishga mo'ljallangan maxsus kurslarni tashkil etish;

mintaqaviy ta'lim tizimida o'quv-tadqiqot va innovatsion faoliyatni nazorat qiladigan keng tarmoqli monitoring tizimini yaratish. Talabalarni innovatsion faoliyatga yo'nalganligini aniqlash davomida individual-psixologik xususiyatlar bilan birgalikda egallayotgan sohalariga bo'lgan munosabatlari hamda ta'lim muassasalarida talabalar uchun yaratilgan shart-sharoitlar ham o'z ta'sirini o'tkazadi.

Adabiyotlar ro'yxati

1. Ўзбекистон Республикасининг «Инновацион фаолият тўғрисида»ги Қонуни. / Қонун ҳужжатлари маълумотлари миллий базаси, 24.07.2020 й., 03/20/630/1101-сон.

2. Аношкина В. Л., Резванов С. В. Образование. Инновация. Будущее. (Методологические и социокультурные проблемы). – Ростов-на-Дону: РО ИПК и ПРО, 2001. – 176 с.

3. Косалс А.Я. Социальный механизм инновационных процессов. - Новосибирск, 1989. - 215 с.

4. Переслегин С.Б. Империя инноваций. <http://futuredesigning.org/stativruskomzhurnale20062010/imperiainnovatsiy.html>

5. Коклан Д., О'Коннел Дж., Мерфи И. Знания, инновации и творческий потенциал как основа экономического развития в XXI в. // Вестник международных организаций. 2010. № 3. - С. 21–33.

6. Зеер Э.Ф. Психология профессий. – М.: Академический Проект; Фонд « Мир», 2005.- 336 с.

VOLEYBOL O'YINIDA JISMONIY VA PSIXOLOGIK TAYYORGARLIKNING O'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI

Burxanov Baxodirxon Raxmatulla o'g'li
Guliston davlat universitetida o'qituvchi
[*burxanovbahodirxon@gmail.com*](mailto:burxanovbahodirxon@gmail.com)

Kalit so'zlar: Jismoniy tarbiya, standart, psixologik ta'sir, verbal ta'sir, noverbal ta'sir, vizual ta'sir, umumiy jismoniy tayyorgarlik, maxsus jismoniy tayyorgarlik.

Kirish. Mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish ijtimoiy siyosatning muhim yo'nalishlaridan biri etib belgilangan. Chunki sport aholi salomatligini mustahkamlash, yosh avlodni sog'lom va barkamol etib tarbiyalash orqali jamiyatda sog'lom turmush tarzini qaror toptiradi. Turli kasalliklar, yoshlar o'rtasida zararli odatlarning oldini oladi. Sport yuksak madaniyat, vatanparvarlik tuyg'ularini shakllantirishda ham muhim o'rin tutadi. Bu sohada erishilgan yutuqlar mamlakatni dunyoga tanitadi, barcha yurtdoshlarga g'urur-iftixor bag'ishlaydi [2].

Jismoniy tarbiya — madaniyatning insonni jismoniy tarbiyalash, jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarlik orqali jismoniy hamda intellektual jihatdan kamol toptirish, uning qobiliyatini va harakat faolligini takomillashtirish, sog'lom turmush tarzi ko'nikmalarini shakllantirish, ijtimoiy moslashtirish maqsadida jamiyat tomonidan yaratiladigan hamda foydalaniladigan qadriyatlar, normalar va bilimlar yig'indisidan iborat bo'lgan qism[1].

Sportchining psixologik tayyorgarligi, sportdagi ta'lim-tarbiya jarayonining muayyan bir qismidir. U muayyan sport turidan kelib chiqqan holda shaxsning psixik funksiyalarini hamda xususiyatlarini rivojlantirish va takomillashtirishga qaratilgan.

Sportdagi jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlik jarayonida sportchi harakat faolligining barcha ko'rinishlari ularni ongli ravishda boshqarish asosida rivojlantirilishi va takomillashtirilishini ta'minlaydi. Psixologik tayyorgarlik jarayonida esa, aynan mana shu boshqaruv mexanizmlari rivojlanadi, ya'ni sportchining ongi takomillashadi.

Barchaga ma'lumki, sportchining ongi sezgi va idrok, tasavvur hamda xayol, xotira, diqqat, nutq, iroda, xarakter, his-tuyg'ular va hokazolar tarzida namoyon bo'ladi.

Psixologik tayyorgarlikning umumiy maqsadi sportchining sportda yuqori darajadagi yutuqlarga erishishi uchun zarur bo'lgan psixik sifatlarni rivojlantirish, unda psixik barqarorlik va mas'uliyatli musobaqalarda ishtirok etishga tayyorlik holatini qaror toptirishdan iboratdir. [5].

Zamonaviy voleybol musobaqalarida yuksak sport natijalariga erishish keskin raqobat ostida kechayotganligi isbot talab qilmaydi. O'yinlarning har bir lahzasi o'ta shiddatli va tezkor o'zgaruvchan vaziyatlar ustunligi bilan

farqlanadi. Mashg'ulot va musobaqalarga xos yuklamalar hajmi, shiddati va o'yin mazmuni mukammal shakllangan jismoniy hamda funksional imkoniyatlarni talab qiladi. Faqat shunday imkoniyatlarga asoslanilsa yuksak texnik-taktik mahorat musobaqa taqdirini belgilaydi. Shu bilan bir qatorda bugungi voleybolning yana bir ustuvor xususiyatlari shundan iboratki, har bir o'yinchi va jamoa jismoniy hamda texnik-taktik jihatlardan yuqori ko'rsatkichlarga ega bo'lsayu, lekin ularning psixologik imkoniyatlari zaif bo'lsa, musobaqa davomida foydali natijaga erishish mushkul bo'lishi ehtimoldan holi emas.

Binobarin, ko'p yillik sport trenirovkasi jarayonida psixologik sifatlar va qobiliyatlarni shakllantirish masalasi boshqa tayyorgarlik turlari kabi ustuvor ahamiyat kasb etadi. [3].

Voleybol maydonchasi gandbol, voleybol va tennis maydonlaridan nisbatan kichik bo'lgani va unda har bir jamoada 6 o'yinchining o'zaro tezkor va o'zgaruvchan vaziyatlarda harakat qilish, hamjihatlik, oraliq-vaqtni his qilish, tezkor fikrlash, o'z jamoadoshi va raqib harakatlarini tezkor payqash hinda idrok qilish va boshqa psixologik xislat (xotira, diqqat, tafakkur va h.k.)laming shakllangan bo'lishini talab qiladi.

Voleybolchiga xos ushbu psixologik xislatlar mashg'ulotlar davomida o'z holicha ham shakllanishi munikin. Masalan, shug'ullanuvchilarda jismoniy va funksional imkoniyatlar hamda texnik-taktik mahorat shakllangan sari, jamoa tarkibida mashg'ulot va musobaqalarda o'yin tajribasi ortgan sari ularda iroda, oraliq-vaqtni his qilish, ko'rish doirasi, to'pning yo'nalishi, tezligi, baland-pastligini oldindan bashorat qilish, vaziyatga mos va raqib taktikasiga qarama-qarshi foydali taktikani tanlash xislatlari sayqal topib boradi. Agar bunday psixologik xislatlarning shakllanish inexanizmi va qonuniyatlari nazariy-uslubiy mashg'ulotlarda tushuntirilsa, amaliy mashg'ulotlarda ularni maxsus yo'naltirilgan mashqlar (farazlar, ishontirish, mo'ljal, ehtimollar va bashorat qilish mashqlari) yordamida shakllantirilib borilsa, foydali natija yanada salmoqliroq bo'lishi mumkin.

O'yin taktikasi va taktik fikrlash o'yinchining psixologik imkoniyatlari bilan bevosita bog'liqdir. Agar texnika (usullar — harakatlar texnikasi) o'yinchi organizmining markaziy asab tizimi va periferik-ijrochi organ lari mahsuli bo'lsa, taktika (usul — harakat taktikasi, taktik kombinatsiyalar, taktik fikrlash, oldindan bashorat qilish va h.k.) oliy asab faoliyati — intellektual va harakat birligining mahsulidir. Demak, psixologik-jismoniy, psixologik-funksional, psixologik-texnik va psixologik-taktik tayyorgarlikning integral mazmunli mashg'ulotlarda shakllantirilib borilsa, foydali natija yanada salmoqliroq bo'lishi mumkin. [4].

Tadqiqot maqsadi. Voleybol sport turi bilan shug'ullanuvchilar uchun mashg'ulotlar va musobaqaoldi jarayonida jismoniy va psixologik ta'sir orqali ularda bo'ladigan jismoniy va psixologik o'zgarishlarni salbiy hamda ijobiy tomonlarini o'rganishdan iborat.

Psixologik tayyorgarlikning bosh maqsadi muhim psixik sifatlar - xotira,

diqqat, hissiyot, tafakkur, ong, iroda, ko'rish kengligi va chuqurligi kabi xislatlarni mustaqil mashq qildirishdan iborat bo'lishi lozim. Bu borada shug'ullanuvchilarda matonat, shijoat, qat'iyatlik, zukkolik, "makkorlik" va ixtirochilik fazilatlarini sayqal toptirish darkor.

Psixologik tayyorgarlik uzoq muddatli pedagogik jarayon bo'lib, bunda psixik sifatlar nafaqat mashg'ulot va musobaqa jarayonlarida o'z holicha shakllanishi lozim, balki ular maxsus uslub va vositalar (mashqlar) yordamida alohida takomillashtirilishi zarur. [4].

Malakali sportchilar tayyorlash amaliyotida psixologik tayyorgarlik jarayoni ko'p yillik sport mashg'ulotining barcha bosqichlarida izchillik bilan tabaqalashtirilgan tartibda amalga oshirilishi o'ta muhim ahamiyat kasb etadi. Chunki, sport ko'nikmalariga o'rgatish, ularni o'zlashtirish va mukammallashtirish samaradorligi shug'ullanuvchilar psixologik hislatlarining (ong, diqqat, xotira, idrok, iroda va h.) yetarli shakllangan bo'lishiga bog'liqdir. Harakat ko'nikmalari, ularning texnikasi va taktikasini o'zlashtirish sur'ati ustivor jihatdan oddiy va murakkab reaksiya diqqatning jamlanishi, mashqlar xususiyatlarini xotirada eslab qolish, ko'rish kengligi va chuqurligi, vaziyatlarni payqash va farqlash, to'g'ri qaror qabul qilish va foydali natija keltiruvchi qarorni amalga oshirish imkoniyatlari bilan belgilanadi.

Hech bir jismoniy mashqlar, jismoniy xatti-harakatlarni psixikaning psixomotor, aqliy-intellektual, kognitiv, hissiy-irodaviy sohalarining ishtirokisiz amalga oshirib bo'lmaydi.

Psixologik ta'sir – bu turli vositalar yordamida insonlarning fikrlari, hissiyotlari va xatti-harakatlariga ta'sir ko'rsata olishdir.

Verbal ta'sir ya'ni audial – bu so'z va nutqimiz orqali eshitish sezgilariga ko'rsatadigan ta'sirimizdir. Bunday asosiy vositalar so'zlardir. Ma'lumki, nutq – bu so'zlashuv, o'zaro muomala jarayoni bo'lib, uning vositasi – so'zlar hisoblanadi. Monologik nutqda ham, dialogik nutqda ham odam o'zidagi barcha so'zlar zaxirasidan foydalanib, eng ta'sirchan so'zlarni topib, sherigiga ta'sir ko'rsatishni xohlaydi.

Noverbal ta'sirning ma'nosi “nutqsiz”dir. Bunga suhbatdoshlarning fazoda bir-birlariga nisbatan tutgan o'rinlari, holatlari (yaqin, uzoq, intim), qiliqlari, mimika, pantomimika, qarashlar, bir-birini bevosita his qilishlar, tashqi qiyofa, undan chiqayotgan turli signallar (shovqin, hidlar) kiradi. Ularning barchasi muloqot jarayonini yanada kuchaytirib, suhbatdoshlarning bir-birlarini yaxshiroq bilib olishlariga yordam beradi. Masalan, agar uchrashuvning dastlabki daqiqalarida o'rtog'ingiz sizga qaramay, atrofga alanglab, “Ko'rganimdan biram xursandman”, desa, ishonasizmi?

Vizual ta'sir – ko'z, nigoh orqali ko'rish sezgilariga nisbatan ta'sir etish. Ko'zning, nigohning ma'nolari juda ko'p va turli ta'sir kuchiga egaligi bilan ahamiyatlidir [5].

O'quv-mashg'uloti va musobaqa jarayonlarini nazorat qilishda quyidagi uslublardan foydalanish mumkin:

- mashg'ulot va musobaqa jarayonini videotasvirga tushirish, stenografik usulda yozish, xronometraj olib borish: bunda quyidagi ko'rsatkichlar e'tiborga olinishi lozim:

- jismoniy sifatlar, texnik-taktik tayyorgarlikni test sinovlari yordamida baholash;

- kuzatish va mahoratni ekspert usulda baholash; - psixologik sifatlar (reaksiya, ko'rish kengligi, vaqt-oraliqni his qilish, xotira, diqqat, fikrlash, iroda va h.k.) va emotsional- motivatsion faollikni maxsus testlar asosida aniqlash;

- funksional imkoniyatlar (nafas, yurak faoliyati, qon bosimi, analizatorlar va h.k.)ni maxsus testlar yordamida aniqlash.

Mazkur nazorat tadbirlarini amalga oshirishda zaxiradagi o'yinchilar, yordamchi murabbiylar, ilmiy xodimlar. psixologlar va shifokorlarning hamkorlikdagi faol ko'magi alohida ahamiyat kasb etadi. [6].

Biz tavsiya etgan metodik dasturda murabbiy voleybol bilan shug'ullanuvchilarni to'rtta asosiy usullardan foydalanishi kerakligini tushuntirdik. Bular: tushuntirish, ko'rsatish berish (o'zi yoki videotasvirlar orqali), bevosita jismoniy yordam, tahlil qilish. Bu usullarning asosiy vazifasi-to'g'ri tasavvur hosil qildirish, harakatni egallashga yordam berish va ruhiy kuchni namoyish etishga o'rgatish, xatolarni ko'rsatish va ularni to'g'irlash kerakligini tushuntirdik..

12-14 yoshli o'quvchilarni yosh jihatlarini hisobga olib mashg'ulot jarayonini to'g'ri rejalashtirish va shug'ullanuvchilarni vosita va uslublar orqali asosiy jismoniy sifatlarini tarbiyalash kutilgan natijasini berdi. Tajribada 12-14 yoshli o'quvchilarni dars mashg'ulotlarga tayyorlashda ilmiy-uslubiy ko'rsatmalar, mashg'ulotlar shakllari hamda vositalari to'g'ri tanlanganligi amalda isbotlandi.

O'rganishlarlar davomida biz tajriba guruhi va nazorat guruhidagi 12-14 yoshli voleybolchilarida psixologika tayyorgarliklarini xam tekshirib ko'rdik.

Bunda biz ulardan sekundomer strelkasini ko'zni yumib "0" da to'xtatish, Dinamometrda maksimal bilak kuchining 50% ni ko'zni yumib ko'rsatish, testlarini qabul qildik va bu natijalarni ham o'rtacha qiymatini hisoblab psixologika tayyorgarlikning rivojlanganlik darajasini ham aniqladik.

Agar olib borgan tadqiqotimiz jarayonida olingan individual ko'rsatkichlarning o'rtacha arifmetik ifodasini ko'rib chiqadigan bo'lsak, unda tezkorlik sifati shug'ullanuvchilarda biroz zaifroq ekanligi ko'zga tashlanadi. Tajriba guruhida maxsus mashqlarni shug'ullanuvchilar mashg'ulotlarida ko'p qo'llanilishi va biz tomonimizdan tavsiya etilgan dastur asosida shug'ullanishi o'z natijalarini berdi. Murabbiy voleybolchilarni yosh jihatlarini hisobga olib voleybol mashg'ulot jarayonini to'g'ri rejalashtirishda va jismoniy sifatlarini rivojlantirishga erishdi. Misol uchun ushbu pedagogik tadqiqot yordamida biz nazorat va tajriba guruhlarida shug'ullanuvchilarning tezkorligini va psixologika rivojlantirish samaradorligini o'rgandik.

Tajriba va nazorat guruhlarining umumiy jismoniy va psixologik tayyorgarligi ko'rsatkichlarining o'sish dinamikasini solishtirish

<i>Tekshirish davrlari</i>	<i>30 m ga yugurish (soniya)</i>	<i>Arg'amchida sakrash 1-daqiqa davomida</i>	<i>Joydan vertical sakrash</i>	<i>Joydan uzunlikka sakrash</i>	<i>To'ldirma to'pni bosh ortidan ikki qo'llab uloqtirish 1 kg</i>	<i>Sekundomer strelkasini ko'zni yumib «0» da to'xtatish (marta)</i>	<i>Dinamometrda maksimal bilak kuchining 50% ni ko'zni yumib ko'rsatish (marta)</i>
<i>Tajriba guruhi</i>							
<i>I tekshir.</i>	<i>06,50 sek</i>	<i>85 marta</i>	<i>89 sm</i>	<i>110sm</i>	<i>325 sm</i>	<i>55 %</i>	<i>57 %</i>
<i>II tekshir.</i>	<i>06,45 sek</i>	<i>98 marta</i>	<i>95 sm</i>	<i>116 sm</i>	<i>331 sm</i>	<i>75%</i>	<i>78 %</i>
<i>Nazorat guruhi</i>							
<i>I tekshir.</i>	<i>06,49 sek</i>	<i>86 marta</i>	<i>89 sm</i>	<i>111sm</i>	<i>324 sm</i>	<i>56 %</i>	<i>57 %</i>
<i>II tekshir.</i>	<i>06,47 sek</i>	<i>94 marta</i>	<i>92 sm</i>	<i>114 sm</i>	<i>328 sm</i>	<i>64%</i>	<i>65 %</i>

Yuqoridagi jadvaldan ko'rinib turibdiki, tajriba guruhidagi shug'ullanuvchilar nazorat guruhi shug'ullanuvchilariga nisbatan jismoniy va psixologik rivojlanish har tomondan ustun kelishgan.

O'yin texnikasini o'qitishda so'zning roli juda kattaligi va u harakatni tushunish, u haqida uning xarakteri, yo'nalishi va boshqalar haqida tasavvur hosil qilish zarurligi, uni tushuncha hosil qilishga yordam beradigan omillarga e'tibor berish zarurligi aniqlandi.

O'quvchi har qancha mashq qilgan sayin va murabbiy ularni har doim tahlil qilgani sayin harakatlari tobora aniq bo'lib boraveradi. U qo'shimcha harakatlarni kamroq qilib, harakat malakasi vujudga kelmaguncha sinov-qidiruv reflektor harakatlarining yana bir butun seriyasi namoyon bo'ladi. Tana muvozanati tormozlanishiga halal beradigan harakatlar katta e'tibor berish kerak bo'ladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida" O'zbekiston Respublikasi Qonuni, 04.09.2015-yildagi O'RQ-394-son
2. "2019-yil 31-noyabrda O'zbekiston Respublikasi Prezidentining raisligidao'tkazilgan sport masalasidagi yig'ilishdagi nutqidan"<https://olamsport.com/oz/news/prezident-shavkat-mirziyoev-sport-masalasida-yigilish-otkazdi>.

3. L.R. Ayrapetyans, A.A. Pulatov. -Voleybol nazariyasi va uslubiyati. Darslik/ - T.: 2012
4. A.A.Pulatov. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. Darslik/ -T.: 2020
5. D.N.Arzikulov. - Psixologiya va sport psixologiyasi. Darslik/ -Chirchiq 2021
6. L.R.Ayrapetyans, A.A.Pulatov. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. –T: 2012
7. <https://in-academy.uz/index.php/ejar/article/view/2279>
8. <https://phys-tech.jdpu.uz/index.php/pshedu/article/view/5621>

UMUMIY O‘RTA TA‘LIM MAKTABLARIDA BASKETBOL JAMOASINING TEXNIK VA TAKTIK TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISHDA KLASSTER YONDASHUVINING O‘RNI

*Dexqonov Ravshanbek Karim o‘g‘li
Guliston davlat universiteti*

*“Sport o‘yinlari, kurash nazariyasi va uslubiyati” o‘qituvchisi
dexqonovravranbek343@gmail.com*

*Aliyeva Guldasta Mansur qizi
Guliston davlat universiteti*

Sport faoliyati fakulteti 81-23 guruh talabasi

Annotatsiya. Maqolada umumiy o‘rta ta‘lim maktablari basketbol sport jamoalarining sport mashg‘ulotida jismoniy texnik va taktik tayyorgarligini rivojlantirish uchun beriladigan jismoniy mashqlarning turlari, ilmiy tadqiqotda tajriba va nazorat guruhlaridan olingan natijalar ko‘rib chiqiladi.

Kalit so‘zlar: sport, texnika, taktika, jismoniy madaniyat, umumiy jismoniy tayyorgarlik.

KIRISH

Hozirgi vaqtda butun dunyo ta‘lim sohasini berilayotgan e‘tibor, millat tarannum etishida dolzarb vazifa sifatida qaralmoqda. Jumladan O‘zbekiston Respublikasida ta‘lim muhitida innovatsion klasteri ishlab chiqilab, amaliy hayotga tatbiq qilinmoqda.

Pedagogik ta‘lim innovatsion klasteri jismoniy madaniyat va sport sohasida ham o‘zining o‘rnini egallab kelmoqda. Jismoniy madaniyat tizimining zvenolarida klaster yondashuvi jadallik bilan olib borilmoqda. Jismoniy madaniyat tizimi quyidagilardan iborat:

- maktabgacha ta‘lim (davlat va nodavlat maktabgacha tarbiya bolalar muassasalari) zvenosi;
- maktab yoshidagilar jismoniy tarbiyasi (umumiy o‘rta ta‘lim - I-XI sinflar) zvenosi;
- o‘rta maxsus, kasb-hunar ta‘limi (akademik litseylar, kasb-hunar kollejlari) zvenosi;

- oliy ta'lim zvenosi;
- qurolli kuchlar tarkibida jismoniy tarbiya zvenosi;
- oliy ta'lim va armiyadan so'nggi havasmandlik asosidagi jismoniy tarbiya zvenosi.

Jismoniy madaniyat tizimining zvenolari yordamida har bir yo'nalish pedagogik, nazariy, amaliy, psixologik jihatdan rivojlanib boradi.

Umumiy o'rta ta'lim tizimida ya'ni maktablarda jismoniy madaniyatdan dars va mashg'ulotlarni klaster yondashuvida tashkil etish ishlari olib borilmoqda. Umumiy o'rta ta'lim maktablarida basketbol jamoasining texnik va taktik tayyorgarligini rivojlantirishda klasterlash ya'ni mashg'ulotdagi mashqlari butun organizmga ijobiy, salbiy ta'siri hamda jismoniy tayyorgarlikda muhim ahamiyatga egaligi izchillik bilan olib borilmoqda.

Umumiy o'rta ta'lim maktablari voleybol jamoasining jismoniy texnik va taktik tayyorgarligini jismoniy madaniyatdan biomexanikada siklik, atsiklik, kompleks, aralash harakatlar berilsa, fiziologik tomondan maksimal, submaksimal, katta va kichik quvvatdagi mashqlarni berib borish umumiy o'rta ta'lim maktabi basketbolchilarining har tomonlama garmonik rivojlanishiga yordam beradi.

Maqolada quyidagi jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasining ilmiy tadqiqot metodlari yordamida tajribalar o'tkazildi. Ular quyidagilar: nazariy tahlil va umumlashtirish, pedagogik kuzatish, eksperiment, matematik hisoblash ilmiy tadqiqot uslubiyati, suhbat, intervyu olish va so'rovnomadan foydalanish usullaridan foydalanildi.

Umumiy o'rta ta'lim maktabda basketbolchilarning har tomonlama rivojlanganligi ya'ni jismoniy, nazariy, psixologik, pedagogik, estetik tomonlarning barqaror bo'lishi uning jismoniy texnik va taktik tayyorgarligiga ham ma'lum darajada ta'sir ko'rsatadi.

NATIJALAR

Umumiy o'rta ta'lim maktablarida basketbol jamoasining texnik va taktik tayyorgarligini rivojlantirishda, sport to'garaklarida klaster yondashuvi asosida har xil mashqlar berib borildi.

O'tkazilgan tadqiqotlarga asosan jismoniy madaniyatning biomexanikasida berilgan mashqlar maktab basketbol jamoasining texnik va taktik jismoniy tayyorgarligini hamda maxsus jismoniy sifatlarini rivojlantirishga hamda har tomonlama ijobiy ta'sir ko'rsatdi. Eksperiment ya'ni tajriba guruhlariga jismoniy madaniyat fiziologiyasidagi mashqlar berildi. Ular quyidagilardan iborat: maksimal, submaksimal, katta va kichik. Submaksimal quvvatda 400, 600, 800, 1500, 3000 metr masofalariga takroriylik bilan mashg'ulotlar o'tkazildi. Katta quvvatda 5000, 8000, 10000 metr masofalarga yugurish va boshqa aerob muhitdagi mashqlar ham berildi.

MUHOKAMA

Tajriba va nazorat guruhlaridan olingan nazorat test natijalariga binoan, tajriba guruhidagi basketbol jamoasining o'yinchilari 1 oy muddat davomida texnik va

taktik tayyorgarliklari 100% dan 23% ga ijobiy tomondan o'zgardi. Nazorat guruhida 100% dan 13 ga o'zgardi. 1 yillik silkada basketbol mashg'ulotida umumiy ko'rsatkich tajriba guruhida to'plarni qabul qilish va zonalarga uzatib berishi, ochko nisbatida 36 % ga ijobiy tomondan yaxshilandi. Bu ko'rsatkichlar shundan dalolat beradiki tizimli ravishda mashg'ulotlarni olib borish basketbolchilarning jismoniy texnik va taktik tomondan rivojlantiradi.

XULOSA

Xulosa o'rnida shuni bayon etish mumkinki har bir sport bo'yicha sport mashg'ulotlarini tashkil etishda dasturiylik (programma) ya'ni mashg'ulotlarni yozma ravishda nazariy tomondan ham e'tiborga olish maqsadga muvofiq bo'ladi. Har bir basketbol mashg'ulotida sport turidan kelib chiqib hamda boshqa sport turiga aloqador mashqlarni berib borish sportchining jismoniy texnik va taktik mahoratini oshirishda muhim ahamiyatga ega.

Adabiyotlar ro'yxati

1. Zokirov U.M., Karimov T.R. "Boshlang'ich sinf o'quvchilarini jismoniy tarbiyalashda harakatli o'yinlardan foydalanish usullari". The Journal Of Academic Research In Educational Sciences. № 2 (2), 583-590. (2021).
2. Zokirov U.M., Karimov T.R. "Umumiy o'rta ta'lim maktab o'quvchilarini jismoniy tarbiya darslarida milliy harakatli o'yinlarni bajarish orqali jismoniy tayërgarligini rivojlantirish". ucational Sciences. № 2 (4), 1166-1171. (2021).
3. Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish. o'quv qo'llanma. 2004y. Toshkent.
4. Qo'chqarova O.V., Qipchoqov V.V., Boltaev G.V. Basketbol.o'quv qo'llanma. 2001y. Toshkent.
5. Salomov R.S., Kerimov F.A. Jismoniy tarbiyada pedagogik texnologiyalar. O'quv qo'llanma. 2002 y. Toshkent.
6. Usmonxodjaev T.S. va boshqa. Bolalar va o'smirlar sportimashg'ulotlari nazariyasi va uslubiyatlari. 2005 y. Toshkent.

TALABALARNING INNOVATSIOAN FAOLIYATGA YO'NALTIRISHDA KOMPETENTLIKNI TA'MINLASH - DOLZARB MASALA SIFATIDA

*Dexqonov Ravshanbek Karim o'g'li
Guliston davlat universiteti*

*"Sport o'yinlari, kurash nazariyasi va uslubiyati" o'qituvchisi
dexqonovravanbek343@gmail.com*

Annotatsiya. Ushbu maqolada innovatsion faoliyatni qo'llab-quvvatlash jamg'armalari qaytarish shartlari asosida yoki beg'araz asosda mablag'lar ajratishi, shuningdek, innovatsion faoliyat sub'ektlarining majburiyatlari bo'yicha kafil sifatida ish yuritishi mumkinligi haqida so'z boradi. «Innovatsion faoliyatni qo'llab-quvvatlash jamg'armalarini tashkil etish, qayta tashkil etish va

tugatish qonun hujjatlarida belgilangan tartibda amalga oshiriladi».

Kalit soʻzlar: innovatsiya, jamgʻarma, innovatsion faoliyat, qonun hujjatlari, subʼyekt.

Innovatsion faoliyat va uning mazmuni talabalarni innovatsion faoliyatga yoʻnalganligini taʼminlash kontekstini belgilash maqsadida Oʻzbekiston Respublikasining Innovatsion faoliyat toʻgʻrisidagi qonuniga nazar solamiz. Qonunning «Innovatsion faoliyatni qoʻllab-quvvatlash jamgʻarmalari» nomli bandida «innovatsion faoliyat sohasidagi tadbirlarni amalga oshirish; innovatsion faoliyat subʼektlari tomonidan taqdim etiladigan buyurtmalarga muvofiq innovatsion loyihalarni, yangi gʻoya va turli ishlanmalarni tijoratlashtirish, innovatsion faoliyat subʼektlarini faollashtirishini taʼminlash maqsadida ularni moddiy jihatdan ragʻbatlantirish, ilmiy ishlanma (tadqiqot)larni moliyalashtirish va kadrlar malakasini oshirish, innovatsion faoliyat subʼektlarining moddiy-texnik va ilmiy-laboratoriya bazasini zamonaviylashtirish» kabi masalalar alohida taʼkidlangan.

Innovatsion faoliyatga tayyorlashni namunaviy chegarasini belgilab olish uchun *birinchi navbatda*, innovatsion faoliyatga tayyorlashning yoʻnalishlarini belgilash, *ikkinchi navbatda* empirik tadqiqotlar asosida individual-shaxsiy sifatlarni belgilab, muvaffaqiyatli innovatsion faoliyat bilan shugʻullanishga turtki boʻladigan omillar sifatida ularni aniqlash lozim boʻladi. Shunda psixologik maʼrifat ishlarini rejalashtirish va amalga oshirish ilmiy jihatdan taʼminlanadi, maqsadli kechishiga erishiladi.

Talaba shaxsini faol ijodkor, moddiy va nomoddiy yangiliklarni yaratuvchi shaxs sifatida shakllantirish psixologik jihatdan talaba shaxsida «psixologik kuch» (resurs)ga ega boʻlishni talab etadi. Talaba shaxsini shakllantirish metodlari va vositalari hamisha olimlarning diqqat markazida boʻlib kelgan.

Talabalarni innovatsion faoliyatga yoʻnalganligini muvaffaqiyatli amalga oshirish uchun quyidagi shartli bosqichlarni ajratishga toʻgʻri keldi:

innovatsiya, innovatsion yondashuv kabi tushunchalarning maʼnolarini anglash asosida bilim va koʻnikmalarni oʻzlashtirish;

turli darajalarda innovatsion ishlanmalarni tayyorlash jarayonini modellashtirish asosida nazariy jihatdan kasbiy vazifalarni belgilash (hal qilish);

muvaffaqiyatli tarzda innovatsion faoliyat bilan shugʻullanishda individual-psixologik xususiyatlarning oʻrnini belgilab, ularni takomillashtirish yoʻllarini aniqlash.

Kasbiy tafakkurni rivojlanish jarayoniga taʼsir etuvchi omillar talaygina boʻlib, bunda taʼlim, ibrat, taʼlimiy axborot, taʼlim muhiti va innovatsion faoliyatda hamrohlik qilish kabilarga eʼtibor qaratish maqsadga muvofiq. Toki, oliy taʼlim amaliyotida mehnat subʼektlari uchun zaruriy sanaladigan kompetensiyalarni shakllantirib, amaliyot davomida kasbiy bilimlarni, amaliyotda esa nazariy bilimlarni tadbiq etish uchun taʼlimiy shart-sharoitlar yaratilsin. Buning natijasida, shaxsiy, guruhviy jamoaviy hamda jamiyat va davlat darajasiga mansub boʻlgan, yaʼni manfaatlarini oʻzida mujassam etgan

innovatsiyalarni yaratish uchun asos yaratiladi.

Oliy ta'lim tizimida talabalarni innovatsion faoliyatga tayyorlamasdan, amaliyotda mavjud bo'lgan (joriy etilgan) texnologiyalarni takomillashtirish, zamonaviylashtirish, bir so'z bilan aytganda innovatsion yondashishni talab etish mumkin emas. Chunki innovatsion amaliyot har doim rivojlanib, o'zgarib boradi va kasbiy rivojlanish jarayoni unga parallel ravishda rivojlanishi bilan birga, innovatsion ehtiyoj va talablar majmuasini ham shakllantirib boradi. Shu sababli, talabalarning kasbiy rivojlanishini, aniqrog'i, ularda kasbiy sifatlarni shakllantirish dolzarb masala sanaladi.

Aslida, bilim va ko'nikmani muhim o'rin tutishini ham inobatga olish lozim edi. Mualliflarning munosabatiga o'xshash nuqtai nazar A.Y.Kosalsning «Innovatsion jarayonlarning ijtimoiy mexanizmi» nomli asarida ham keltirilgan bo'lib, muallif asosan rag'batlantiruvchi omillarning ta'sir darajasi kuchliligini ko'rsatib o'tgan. Bu o'z navbatida, inson kapitali innovatsion jarayonlarni yaratuvchisi va ta'minlovchisi ekanligini ko'rsatadi.

Innovatsion jarayonlar tabiiy, ya'ni evolyusion bosqich tarzida o'z-o'zidan va sun'iy, ya'ni ehtiyojlarni, talablarni qondirish uchun amal qiluvchi tarkiblarni o'z ichiga olib, tabiiy o'z-o'zidan paydo bo'ladigan komponent – bu, voqealarning bevosita yo'nalishi sifatida sodir bo'ladigan barcha narsadir, sun'iy komponent esa sub'ektlarning maqsadli faoliyati bilan belgilanadi.

Mazkur masala geosiyosiy va geoiqtisodiy mazmunlarga ham ega bo'lib, alohida tadqiqotlarning mavzusi sanalsada, tadqiqot natijalari asosida ma'lum bo'lishicha, talabalarni innovatsion faoliyatga yo'naltirishda ta'lim sifatini oshirish, ta'lim va ishlab chiqarish orasidagi muvozanatni ta'minlash uchun jamiyat rivojlanish darajasini monitoringini amalga oshirib, ta'lim oldiga aniq vazifalarni belgilash lozim bo'ladi. Bunda, davlat bosh islohotchi sifatida ishtirok etadi. Shunda, ta'limiy dasturlarda muhim kompetensiyalarni shakllantirish aniq belgilanadiki, innovatsion kompetentlik bundan mustasno emas.

Talabani innovatsion kompetentligi, bu uning o'ziga birlashtirilgan vazifalariga muvofiq ravishda innovatsion faoliyatni sifatli amalga oshira olishida namoyon bo'ladi.

Talabani innovatsion kompetentligini shakllantirishni ta'minlashning dolzarbligi mintaqaviy darajada innovatsion qobiliyatlarni ifodalovchilarni shakllantirish, ta'lim muassasalari darajasida olib borilayotgan innovatsion faoliyatni davlat va mintaqaviy ta'lim siyosatiga muvofiqlashtirish zarurati bilan bog'liq.

Yuqoridagi ta'riflarga asoslanib, biz innovatsion kompetentlik tarkibini o'zaro bog'liq va bir-birini to'ldiruvchi motivatsion-qiymat, mazmun-operatsion, tadqiqot-refleksiv komponentlari to'plami orqali ifodalash mumkin.

Innovatsion faoliyatning komponentlari haqida munosabat bildirishda motivatsion-qadriyatli komponenti haqida to'xtalib o'tish lozim bo'ladi. D.Koklan, Dj.O'Konnell va I.Merfi bu masalaga iqtisodiy rivojlanish nazari

bilan, ya'ni bilim va innovatsiyalar iqtisodiy rivojlanishni ta'minlovchi ekanligini ko'rsatib o'tgan. Bilim, o'zgarishlar kiritish, yangiliklarni yaratishda, salohiyat esa amaliyot bilan bog'lash va tatbiq etishda kerakligi ko'rsatilgan.

Innovatsion faoliyat haqida to'xtalib o'tar ekanmiz, psixologiyada motivatsiya inson hayotining murakkab ko'p darajali regulyatori - uning xulq-atvori va faoliyati sifatida qaralishini inobatga olishimiz talab etiladi. Harakatga keltiruvchi ichki yoki tashqi ta'sirlar (qo'zg'atuvchilar) asosida vujudga keladi.

Motivatsiya ehtiyojlar, sabablar, qiziqishlar, ideallar, intilishlar, munosabatlar, hissiyotlar, me'yorlar va boshqalarni o'z ichiga olgan murakkab, har xil turdagi turtki beruvchi (qo'zg'atuvchi) tizim sifatida qaraladi. Motivning talqini ushbu tushunchani yoki ehtiyoj bilan (A.Maslou), yoki ehtiyoj tajribasi va uning qondirilishi bilan (S.L.Rubinshteyn) yoki ehtiyoj ob'ekti bilan o'zaro bog'liqdir. A.N.Leontevning faoliyat nazariyasi kontekstida, «motiv» atamasi «ehtiyaj tajribasini belgilash uchun emas, balki ushbu ehtiyoj mazkur sharoitda konkretlashtirilgan maqsad va uni rag'batlantirish uchun faoliyat nimaga yo'naltirilganligi ma'nosi sifatida qo'llaniladi».

Talabalarni innovatsion faoliyatga yo'naltirishda kasbiy o'sish va muvaffaqiyatga erishish uchun ehtiyojlarni (ma'naviy jihatdan) shakllantirishga e'tibor qaratish maqsadga muvofiqdir.

Motivlarning barcha turlari orasida eng muhimi, bizning fikrimizcha, ichki, ya'ni to'g'ridan-to'g'ri yangilik, ya'ni innovatsiya va uning jarayoni bilan bog'liq bo'lganlari hisoblanadi.

Innovatsion faoliyat yangi me'yorlarni, munosabatlar turlarini, qadriyatlarni joriy etishni ko'zda tutadi. Me'yorlar va qadriyatlar ijtimoiy hayotga hodisa sifatida kiritiladi. Bunda da'vat qilinmaydi, balki talabalarning o'quv faoliyatini ularga mos ravishda tashkil etilishi kerak.

Sub'ektning qadriyatlari uning manfaatlari, o'zi uchun ahamiyatli bo'lgan ob'ektlar haqidagi umumlashtirilgan barqaror tasavvurlaridir. Inson har doim o'z qadriyatlaridan kelib chiqib harakat qiladi. Aksiologik asoslar sub'ektning ichki ma'naviy dunyosiga tegishli, ammo faoliyatda, uning boshqalar bilan bo'lgan munosabatlarida namoyon bo'ladi.

Innovatsion faoliyatga yo'naltirishda bir tomondan, talabalarning istagi va ehtiyoji bilan, boshqa tomondan, yangiliklarga nisbatan namoyon bo'ladigan va yashirin ziddiyatning yo'qligi bilan izohlash mumkin. Chunki maqsadni belgilashda motivlar va qadriyatlar ifodalangan bo'ladi. Biz tomonimizdan esa talabalar o'rtasida etnopsixologik jihatdan ijtimoiy masofalarni yaqinlashtirib, hamkorlikni ta'minlaydi, turli millatli talabalar orasida innovatsion xulqni ifodalanishi uchun zamin yaratadi

Tadqiqotchi Sh.S.Sharipova O'zbekiston respublikasida ta'lim tizimida ta'lim jarayonini rivojlantirishning yana bir jihatini ta'lim jarayonida tashabbusni o'z zimmasiga oladigan, o'zining kasbiy maqsadlarini ongli tarzda (shakllangan ehtiyoj tarzida) aniq belgilab, mas'uliyat bilan yangi va optimistik qarashlari asosida innovatsiyalarga tayyor turadigan faol va mobil pedagoglarga bog'liq

deb ko'rsatgan. Bu holatda o'qituvchi raqobatbardosh bo'lishi uchun har qanday o'zgarishga tayyor bo'lishi, yangi talablarning shartlariga tez va samarali moslasha olishi, yuqori mahoratga ega bo'lishi, o'z bilimlari va ko'nikmalarini muntazam yangilash, o'z-o'zini rivojlantirishga intilishi kerak. Negaki, talabalarning innovatsion faoliyatga tayyorlashda ustozlarning bilim va ko'nikma hamda tajribalari etakchi rol o'ynaydi.

Ta'kidlash kerakki, innovatsion faoliyat past darajasidan yuqori darajaga qarab rivojlanib boradi. Shuning uchun ideal holda, har bir faoliyat, shu jumladan, innovatsion faoliyatni texnologik darajasiga etkazilishi kerak. Bu jarayonda innovatsion kompetentlikning **tadqiqot-refleksiv** kabi bazaviy komponenti talaba tomonidan o'z faoliyatida innovatsiyalarni tatbiq etish va refleksiyani amalga oshirishni nazarda tutadi.

Refleksiya – psixologik jarayon sifatida innovatsion faoliyatni (yangi g'oya, ishlanma va b.) amalga oshirishni ob'ektivlashtirishga, ya'ni moddiylashtirishga qaratilgan bo'lib, yutuqlar va muammolarni kashf etishga, biron bir narsada nima uchun ishlayotganini yoki ishlamayotganligini tushunishga imkon beradi, ya'ni yutuqlar va muammolarning sabablarini topishi kerak.

Talabani innovatsion kompetentligining komponentlarini o'zaro bog'liqligi va bir-birini to'ldirishi biz tomonimizdan innovatsion faoliyatni rivojlantirish modelida namoyon bo'ladi. Bu o'z navbatida tizimli yondashuvdan foydalanib, asosiy komponentlarni shakllantirishni taqozo etadi. Ma'lumki, tizimli yondashuvining asosiy tamoyillari yaxlitlik va o'zgaruvchanlikdir.

Yaxlitlik tamoyilining mohiyati shundan iboratki, yaxlitlik xususiyatlari unga bog'liq bo'lsa-da, uning tarkibiy elementlari xossalari yig'indisiga kamaytirilmaydi.

Buning uchun monitoring tizimini joriy etish talab etiladi. Innovatsion monitoringni birinchi navbatda, xohlayotgan (kutilayotgan) natijaga uning mosligini aniqlash maqsadida, biron-bir jarayonni doimiy kuzatuv deb belgilash lozim bo'ladi. Oliy ta'lim muassasasining rahbari bu masalaga strategik masala tariqasida yondashishi maqsadga muvofiqdir. Boshqaruv darajalari, odatda uchta asosiy kategoriyalarga bo'linadi.

Ularni bilish esa, kompetensiyalarga ega bo'lish majmuini belgilash uchun xizmat qiladi. Bular:

institutsional bosqich;
boshqaruv bosqichi;
texnik bosqich.

Innovatsion monitoring bu – ta'lim tizimi yoki uning alohida elementlari haqidagi ma'lumotlarni jamlash, qayta ishlash, saqlash va tarqatish (yoyish) tizimidir. U, boshqaruvni axborot bilan ta'minlashga mo'ljallangan bo'lib, mavjud holat haqida resurslarni funksional holatidan kelib chiqqan tarzda rivojlanish prognozini ta'minlash imkonini beradi [8].

Talabalarni innovatsion faoliyatga tayyorlashda mazkur masala muhim sanaladi.

Bugungi kunda jahon amaliyotida monitoringga bo'lgan yondashuvlardan, uch xil asosidagi tayanch tushunchalardan quyidagilari keng tarqalgan:

sifatli ta'lim va ilmiy faoliyat uchun muassasalarda yaratiladigan shart-sharoitlar;

ta'lim jarayoni;

natijalar.

Aynan ta'lim natijalari barcha tizimlar uchun sifatni ta'minlovchi tayanch nuqta sifatida (natijalar bo'yicha boshqarish texnologiyalarini joriy qilish bilan bog'liq hollarda bu sharoit katta ahamiyat kasb etmoqda) muhimroq omil bo'lmoqda.

Bundan ko'zlangan maqsad, talabalarning innovatsion faoliyatga tayyorgarligini ta'minlash samaradorligini aniqlash;

talabalarning innovatsion faoliyatga tayyorgarligini ta'minlashda cheklovlar va xavf-xatar chegaralarini aniqlash;

boshqaruv qarorlarini qabul qilish uchun kerak bo'lgan axborotlarni shakllantirishdan iborat.

Manbalarning qiyosiy tahlili shundan dalolat beradiki, fanda innovatsion faoliyatni baholash mezonlarini ishlab chiqish yo'nalishida bir qator ilmiy izlanishlar amalga oshirilgan.

Innovatsion kompetentlikning ta'rifidan kelib chiqqan holda, tizimga yangiliklarni tatbiq qilishga talabaning shaxs sifatida, shuningdek, nazariy va amaliy tayyorligi bo'yicha innovatsion shakllanganligi bo'yicha baholash mumkin.

Oliy ta'limda talabani innovatsion faoliyatga yo'nalganligi deganda, ularning refleksiv yo'nalganligini bevosita dunyoqarashi bilan ulg'ayganligini, mustaqil tarzda mehnat talabalari asosida kasbiy maqsadlarni shakllantira oladigan, kasbiy tafakkur sohibiga aytiladi.

Talabalarni innovatsion faoliyatga yo'nalganligini aniqlashda munosabat tarzida namoyon bo'ladigan ijtimoiy-psixologik ko'rinish, ya'ni indikatorlarni hisobga olgan holda quyidagilarga e'tibor qaratiladi:

talabalarda o'zi tug'ilib o'sgan mamlakatga bo'lgan munosabatida;

fuqaroviy burch va majburiyatlarni bajara olishga tayyor turganida;

o'zining shaxsiy va kasbiy qadrini bilishiga;

kasbiy idrok maydonini kengligiga;

boshqa kasb vakillariga bo'lgan munosabatiga;

refleksiv madaniyatni egallanganligiga.

Nazariy jihatda innovatsion faoliyat hosilasining asosiy mezoni sifatida yangilik ifodalansa, bu jarayonga bevosita qo'shilish istagida bo'lgan talabaga ko'zlangan yangilikning mohiyati, yangilik darajasi nimada ifodalanganligini mehnat sub'ekti sifatida belgilab olishi muhim sanaladiki, yuqoridagilar uni ta'minlash uchun xizmat qiladi.

Bo'lajak mutaxassisning lavozimda kasbiy shakllanish ko'rsatkichlarini ishlab chiqishda, V.A.Adolf bir qator dastlabki prinsiplarga ahamiyat berib, «maxsus ishlab chiqilgan kasbiy vazifa va topshiriqlarni bajarish asosida ta'lim sohasida mutaxassislarning yo'nalganlik darajasini belgilash maqsadga muvofiq», «yo'nalganlik ko'rsatkichlari nafaqat kasbiy yo'nalganlik natijasini, balki uzluksiz ta'limning barcha bo'g'in va bosqichlarida mutaxassisni lavozimda shakllanish umumiy jarayonini baholashi kerak»ligini ko'rsatib o'tgan.

Oliy ta'lim tizimida amaliyot davomida talabalarning yangiliklarga bo'lgan munosabatini, egallayotgan kasbiga munosabatini inobatga olish lozim bo'ladi. Talabalarning innovatsion faoliyatga yo'naltirishning o'ziga xos jihatlari inobatga olgan holda ma'lumotlarni umumlashtirish va tahlil qilib, bir qator shartlarni belgilab o'tamiz:

innovatsiya bilan faoliyat tarzida shug'ullanish uchun puxta nazariy tayyorgarlikka ega bo'lish;

tadqiqotni rejalashtirishda intellektual resurslarga ega bo'lish;

Oliy ta'lim muassasalarida ta'lim olish davomida talabalarning mustaqil tarzda amaliyot bilan shug'ullanishga tayyor turish;

innovatsion faoliyat bilan shug'ullanish uchun ko'nikma va malakalarni rivojlantirishga mo'ljallangan maxsus kurslarni tashkil etish;

mintaqaviy ta'lim tizimida o'quv-tadqiqot va innovatsion faoliyatni nazorat qiladigan keng tarmoqli monitoring tizimini yaratish. Talabalarni innovatsion faoliyatga yo'nalganligini aniqlash davomida individual-psixologik xususiyatlar bilan birgalikda egallayotgan sohalariga bo'lgan munosabatlari hamda ta'lim muassasalarida talabalar uchun yaratilgan shart-sharoitlar ham o'z ta'sirini o'tkazadi.

Adabiyotlar ro'yxati

1. Ўзбекистон Республикасининг «Инновацион фаолият тўғрисида»ги Қонуни. / Қонун ҳужжатлари маълумотлари миллий базаси, 24.07.2020 й., 03/20/630/1101-сон.
2. Аношкина В. Л., Резванов С. В. Образование. Инновация. Будущее. (Методологические и социокультурные проблемы). – Ростов-на-Дону: РО ИПК и ПРО, 2001. – 176 с.
3. Косалс А.Я. Социальный механизм инновационных процессов. - Новосибирск, 1989. - 215 с.
4. Переслегин С.Б. Империя инноваций. <http://futuredesigning.org/stativruskomzhurnale20062010/imperiainnovatsiy.html>
5. Коклан Д., О'Коннел Дж., Мерфи И. Знания, инновации и творческий потенциал как основа экономического развития в XXI в. // Вестник международных организаций. 2010. № 3. - С. 21–33.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР ДЛЯ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИИ У МАЛЬЧИКОВ И ДЕВОЧЕК 5–7 КЛАССОВ

Джалалов Шерзод Валиевич
Старший преподаватель, (PhD)
кафедры теории физического воспитания
Ферганского государственного университета
<https://orcid.org/0000-0001-8433-7441>

Аннотация. В данной статье рассматривается влияние подвижных игр на дифференцированное развитие координации у мальчиков и девочек 5–7 классов. Анализируются особенности применения игр с учётом возрастных и гендерных различий, приводятся методики и практические рекомендации по организации занятий. Результаты исследования показывают, что использование активных игровых форм способствует повышению уровня координационных способностей и укреплению интереса к физическому воспитанию у учащихся среднего звена.

Ключевые слова. координация, подвижные игры, дифференцированный подход, мальчики и девочки, физическое воспитание

ВВЕДЕНИЕ

Координационные способности являются одной из важнейших составляющих физического развития детей среднего школьного звена (5–7 классы). В данном возрасте продолжается активный рост и развитие двигательных навыков, закладывается фундамент моторных умений, необходимых для успешного освоения более сложных спортивных и бытовых движений. При этом особенности роста у мальчиков и девочек могут различаться, что создаёт дополнительную необходимость в дифференцированном подходе к организации занятий по физической культуре.

Цель данной статьи – проанализировать эффективность использования подвижных игр для развития координации у мальчиков и девочек 5–7 классов, учитывая их возрастные и гендерные особенности, а также предложить практические рекомендации по организации учебно-тренировочного процесса.

ЛИТЕРАТУРНЫЙ ОБЗОР И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Литературный обзор

1. Возрастные особенности развития координации. По мнению Jalilov (2020), средний школьный возраст является критическим периодом для формирования координационных способностей, так как в это время активно развивается функция нервной системы и опорно-двигательного аппарата.

2. Гендерные различия. Rahimova (2019) отмечает, что у девочек данного возраста, как правило, лучше развита гибкость и точность движений, тогда как у мальчиков – быстрота и сила. Это предполагает необходимость дифференциации программ занятий.

3. Роль подвижных игр. Karimov (2021) подчёркивает, что игровые формы занятий повышают мотивацию детей к физической активности и способствуют комплексному развитию двигательных навыков. При этом важно учитывать индивидуальный уровень физической и координационной подготовки учащихся.

Методы исследования

1. Контент-анализ. Были изучены научные статьи, учебно-методические пособия и официальные отчёты, связанные с физическим воспитанием и развитием координационных способностей у школьников.

2. Тестирование координационных способностей. Для диагностики уровня координации использовались следующие тесты: “челночный бег 3×10 м”, “ведущий бега с поворотом”, “точность попадания мячом в цель” и “равновесие на одной ноге”.

3. Экспериментальный метод. В исследовании участвовали 40 учащихся 5–7 классов (по 20 мальчиков и девочек). Они были разделены на экспериментальную (10 мальчиков и 10 девочек) и контрольную (10 мальчиков и 10 девочек) группы. В экспериментальной группе применялись подвижные игры с учётом гендерных и индивидуальных различий, а в контрольной – традиционная программа занятий.

4. Статистическая обработка данных. Полученные результаты были проанализированы с помощью Microsoft Excel, вычислялись средние значения, проценты и среднеквадратичные отклонения.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Начальный уровень координационных способностей

По итогам предварительного тестирования значимых различий между экспериментальной и контрольной группами выявлено не было ($p > 0,05$). Средние показатели по тестам:

- Челночный бег 3×10 м: $8,5 \pm 0,3$ с (мальчики), $8,8 \pm 0,4$ с (девочки).
- Точность попадания мячом: ~50% (успешных попыток).
- Удержание равновесия на одной ноге (сек): 10 ± 2 с (обе группы).

Программа подвижных игр в экспериментальной группе

Экспериментальная программа включала подвижные игры, подобранные с учётом гендерных различий и степени физической подготовленности:

- **Для мальчиков:** игры на развитие быстроты (эстафеты с бегом, “Салочки”), силы и взрывной координации (“Кенгуру” – скачки в мешках, “Передача мяча над головой”).

- **Для девочек:** игры с акцентом на ловкость, гибкость и точность движений (“Метание колец”, “Волшебный туннель” – пролезание под препятствия, “Переправа” – балансировка).

- **Смешанные игры:** коллективные эстафеты, “Перестроение в круги” (требует умения быстро перестраиваться), “Охотники и утки” (взаимодействие, броски мячом).

Изменения в координационных способностях

Через 8 недель занятий повторное тестирование выявило статистически значимое улучшение показателей в экспериментальной группе ($p < 0,05$), по сравнению с контрольной:

Тест	Контрольная группа (до/после)	Экспериментальная группа (до/после)	Прирост (%) ЭГ
Челночный бег 3×10 м (с)	8,6 / 8,4	8,5 / 7,9	~ 7%
Точность попадания (%)	52 / 55	51 / 60	~ 9%
Равновесие (с)	10 / 12	10 / 15	~ 25%

Примечание: ЭГ – экспериментальная группа.

Полученные данные свидетельствуют о более существенных улучшениях в экспериментальной группе, где использовались подвижные игры с учётом дифференцированного подхода. Особенно заметен рост в тестах на равновесие и точность бросков.

ОБСУЖДЕНИЕ

Результаты эксперимента подтверждают эффективность подвижных игр для развития координации у мальчиков и девочек 5–7 классов. Дифференцированный подход, учитывающий гендерные и индивидуальные различия (например, предрасположенность девочек к точности и гибкости, а мальчиков – к скорости и силе), позволяет более эффективно воздействовать на координационные способности.

Данные выводы согласуются с работами Jalilov (2020), указывающими на то, что игровая форма занятий увеличивает мотивацию детей и одновременно развивает сразу несколько двигательных качеств. Кроме того, использование игр способствует сплочению коллектива, формированию навыков совместной деятельности и укреплению интереса к физкультуре в целом. Однако стоит отметить, что для поддержания прогресса в течение более длительного периода необходимо периодически обновлять репертуар игр и контролировать сложность заданий.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. **Подвижные игры как основной метод.** Игровая форма занятий является эффективным средством развития координационных

способностей у мальчиков и девочек среднего звена, позволяя учитывать возрастные и гендерные особенности.

2. **Дифференцированный подход.** Разделение игровой нагрузки с учётом гендерных различий (быстрота, сила – для мальчиков; гибкость, точность – для девочек) приводит к более выраженным улучшениям в координационных тестах.

3. **Практические рекомендации**

✓ Включать в программу занятий специальные игры на равновесие, быстроту, ловкость и точность.

✓ Регулярно обновлять игровой материал, усложняя или упрощая задания в зависимости от результатов учащихся.

✓ Проводить диагностику координационных способностей не реже 2 раз в учебный год и корректировать программу занятий.

✓ Организовывать соревнования между классами или внутри класса, чтобы поддерживать интерес и мотивировать детей.

Таким образом, систематическое применение подвижных игр с учётом возрастных и гендерных различий значительно повышает эффективность уроков физической культуры, способствует гармоничному развитию моторных навыков и интереса к здоровому образу жизни у школьников.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Jalilov, Sh. (2020). *Bolalarda koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish usullari*. Toshkent: Fan va ta'lim.

2. Rahimova, N. (2019). *O'g'il va qizlarda jismoniy rivojlanishdagi jinsiy farqlar*. Samarqand: Ilm.

3. Karimov, B. (2021). *Maktab jismoniy tarbiya dasturida harakatli o'yinlarning ahamiyati*. Buxoro: Pedagogika universiteti nashriyoti.

4. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining Qarori. (2020-yil 30-oktabr). *Sog'lom turmush tarzini keng targ'ib qilish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida*. PQ-6099-son.

5. World Health Organization (WHO). <https://www.who.int> (Tavsiyalar: bolalarda jismoniy faollik va salomatlik)

Voleybol sport o'yini

Halimova F.K

CHDPU Jismoniy madaniyat
va sport kafedrası o'qituvchisi

Halimovafotima20@gmail.com

Bobohomilov X.A

Boshlang'ich ta'lim fakulteti talabasi

xurshidhomilov29@gmail.com

Annotasiya: O'yin uch yoki besh partiyadan iborat bo'lib, har bir partiya 15 ochkogacha davom etadi. Agar ochkolar 15:15 bo'lsa, o'yin 17 ochkogacha davom etadi. So'nggi partiya (3-va 5-)da o'yin hisobi „taym-brek“ asosida olib boriladi. Ya'ni o'yindagi har bir harakat natijasiga qarab to'pni o'yinga kiritishi huquqi qaysi jamoada bo'lishidan qat'iy nazar jamoaga mag'lubiyat yoki g'alaba keltirishi mumkin. Hal qiluvchi partiyada o'yin 2 ochko farq qilguncha davom etadi.

Kalit so'zlar: voleybol, sport, o'yin, musobaqa, qoida, maydon, jamoa, rivojlantirish, kollej

Voleybol (inglizcha: volleyball volley – „urib qaytarmoq“ va ball – „to'p“) to'pli sport o'yini bo'lib, har biri 6 kishidan iborat ikki jamoa bilan o'rtasidan to'rt tortilgan maydonchada o'ynaladi. O'rtasidan to'rt bilan (erkaklar musobaqasi uchun 2,43 m va ayollar musobaqasi uchun 2.24 m balandlikda) bo'lingan 9x18 m li maydonchada o'ynaladi. Voleybol to'rtining katakchalari soni 1 000 ta (enida 100 ta va bo'yida 10 ta) bo'lib, bitta katagining to'rt tomoni 10 sm dan bo'ladi. Bir jamoa 6 kishidan iborat bo'lib, 2 jamoa o'ynaydi. O'yinchilar to'pni qo'l bilan urib, raqib maydoniga tushirishga harakat qiladilar. Koptokni uch urishda raqiblar tomoniga o'tkazish lozim. Musobaqa 3 yoki 5 partiya o'ynaladi. Voleybol AQShda paydo bo'lgan (1895). Xalqaro federatsiya (FIVB; 1947-yil asos solingan) ga 180 dan ortiq mamlakat a'zo. 1964-yildan Olimpiya o'yinlari dasturlariga kiritilgan, 1949-yildan jahon birinchiliklari o'tkaziladi.

Voleybol O'zbekistonda 1920-yildan o'ynaladi. O'zbekiston Respublikasi 1991-yil Xalqaro voleybol federatsiyasiga, 1992-yil Osiyo voleybol konfederatsiyasiga a'zo bo'lib kirdi. O'zbekistonda bu sport turi bilan 700 mingdan ortiq kishi muntazam shug'ullanadi. U maktablarda ommaviy tus olgan, jismoniy tarbiya bo'yicha dasturning ajralmas qismi hisoblanadi.

Voleybol 1894-yilda Amerika qo'shma shtatlarining Massachusets shtatidagi Xoliok shahrida yosh xristianlar ittifoqini jismoniy tarbiya bo'yicha rahbari pastor Vilyam Morgan tomonidan yaratilgan. U voleybol o'yinini oddiy, ko'p mablag' sarflamasdan tashkil etishni ko'zda tutib yangi o'yinning qoidalarini ishlab chiqdi. O'yin nomini avvaliga "mintonett" deb nomladi.

1896-yilda Springfield shahridagi kollej direktori doktor Alfred Xalsted bu o'yinga „voleybol“ deb nom berdi. „Voleybol“ inglizcha so'z bo'lib, o'zbek tilida „parvoz qiluvchi to'p“ degan ma'noni bildiradi. 1897-yilda tadbiq etilgan ba'zi bir o'yin qoidalari quyidagicha edi:

Maydoncha chegaralari 7,6 x 15,1 m

To'rtning o'lchamlari 0,65 x 8,2 m, balandligi 198 sm

To'pning vazni 340 g, aylanasi 63,5 – 68,5 sm

O'yinchilarning soni chegaralanmaydi va hokazo.

1895—1920-yillar voleybol o'yini rivojlanishining birinchi bosqichi bo'lib hisoblanadi. O'yinning boshqa davlatlarda vujudga keliishi va rivojlanishi quyidagicha: 1900-yil – Kanada, 1908-yil – Kuba, 1909-yil – Puerto-riko, 1910-

yil – Peru, 1917-yil – Braziliya, Urugvay, Meksika, Osiyoda 1900—1913-yillar – Yaponiya, Kitay, Filippinda, 1914-yil – Angliya, 1917-yil – Fransiya.

Voleybol o'yinining sobiq ittifoqda vujudga kelishi va rivojlanish tarixi.

Voleybol sobiq ittifoqda 1920—1921-yillarda o'rta Volga (Qozon, Nijniy Novgorod) nohiyalarida tarqala boshladi. 1922-yildan boShlab voleybol Vseobuch (Umumiy harbiy tayyorgarlik) tarkibiga kiritildi. Moskvada voleybol bilan muntazam shug'ullanishga san'at va teatr vakillari kirishdilar. 1923-yilda taShkil etilgan „Dinamo“ jamiyati sportning boshqa turlari bilan bir qatorda voleybolni ham targ'ib qila boshladi. Xuddi shu yillarda voleybol Uzoq Sharqda – Xabarovsk va Vladivostokda paydo bo'ldi. 1925-yildan esa Ukrainada ham rivojlana boShladi. SSJI da jismoniy tarbiya va sportning keyingi taraqqiyoti uchun RKP/b/ MK 1925-yil 13-iyul qarori katta ahamiyatga ega bo'ldi. Unda ommani tarbiyalashning samarali usullaridan biri bo'lgan jismoniy tarbiya va sportni keng rivojlantirish zarurligi uqtirib o'tildi. Markaziy qo'mita qarori voleybolning tobora taraqqiy etib boriShiga kuchli ta'sir ko'rsatadi. Sovet voleybolchilari o'z oldilariga mamlakatda voleybolni ommalashtirish, tarbiyaviy ishlarni kuchaytirish, texnika va taktikani mukammallashtirish, o'yinchilarni har tomonlama jismoniy tayyorgarligini yuksaltirish kabi qator vazifalarni qo'yidilar. Voleybol hamma erda tarqala boshladi. Shu bilan bog'liq ravishda musobaqalarning yagona qoidalarini ishlab chiqish zarurati tug'ildi. 1925-yilning yanvarida Moskva jismoniy tarbiya kengashi voleybol bo'yicha musobaqalarning birinchi rasmiy qoidalarini tuzib tasdiqladi. To'ring balandligi – ayollar uchun 2 m 20 sm va erkaklar uchun – 2 m 40 sm qilib belgilandi. Ayollar jamoalarida o'yin 15 x 7,5 o'lchamli maydonchada o'tkaziladigan bo'ldi. 1926-yilda Moskvada yangi qoidalar asosida birinchi musobaqalar o'tkazildi. 1927-yildan voleybol bo'yicha Moskva birinchiligi muntazam ravishda o'tkazila boshladi. „Sobiq Ittifoqida“ birinchi bosmadan chiqarilgan voleybol bo'yicha maxsus adabiyot 1926-yilda 9 paydo bo'ldi va u „Voleybol va mushtlar jangi“ deb nom olgan edi. Uning mualliflari S.Sisoev va A.A.Marku...edi. 1926-yilda yana bir qator muhim voqealar bo'lib o'tdi, ya'ni voleybol Butunittifoq jismoniy tarbiya kengashining o'yinlar sho'basi voleybol bo'yichamusobaqalarning yagona qoidalarini tasdiqladi. Xarkovda moskvalik va xarkovlik voleybolchilarning shaharlararo uchrashuvi o'tkazildi. Shu yillarda voleybol faqatgina Moskvada emas, balki Ukrainada, Shimoliy Kavkazda, Kavkazortida, Uzoq Sharq va O'rta Volga o'lkalarida ham keng tarqaldi. „SSJI“ voleybolida taalluqli muhim voqealardan biri 1928-yilning avgustida birinchi Butunittifoq spartakiadasi vaqtida o'tkazilgan Ittifoq birinchiligi bo'ldi. Unga Moskva, USSJ, Shimoliy Kavkaz, Kavkazorti Federatsiyasi va Uzoq Sharq o'lkasining erkaklar va ayollari qatnaShadilar. Musobaqalar chiqib ketish tartibida o'tkazildi. Moskva ayollar jamoasi va Ukrainaning erkaklar jamoasi g'olib chiqdilar. Birinchi Butunittifoq spartakidasida voleybolchilarning uchrashuvlari musobaqa qoidalarining alohida bandlarini yagona tartibda izohlash uchun imkon berdi. Shuni aytib o'tiSh kerakki, bu yerda ayollar

jamoalari birinchi bor normal o'ldiruvchi maydonchalarda (18/9 m) o'yinaydilar. Sovet Ittifoqining turli mintaqalarida voleybol taraqqiyotida xilma-xil yo'nalishlar yuzaga kela boshladi. Ukrainaliklar jamoali o'yin taktikasini va fidokorona himoyani namoyish etdilar, moskvaliklar kuchli hujumchi ekanliklari bilan ko'zga tashlandilar, Uzoq Sharqliklar esa past uzatilgan to'p bilan hujum qilibdek ajoyib yangilik olib keldilar. Shuni ta'kidlash kerakki, terma jamoalarning Butunittifoq spartakiadasiga tayyorlanishi voleybolning joylarda ommaviy ravishda rivojlanishiga turtki bo'ldi. Butunittifoq spartakiadasi arafasida o'tkazilgan Ukraina birinchiligida jumhuriyatning viloyat shaharlaridan 21 jamoa ishtirok etdi. Kavkazortining eng kuchli jamoasini aniqlash uchun Boku, Tiflis va Erevan shaharlarining jamoalararo uchrashuvlari o'tkazildi. Xuddi o'sha 1928-yilda Moskvada doimiy hakamlar uyushmasi tashkil etildi. Voleybol taraqqiyotida maktab o'quvchilarining spartakiadasi ham (1929) katta ahamiyatga ega edi. Bu spartakia qatnashchilaridan ko'pchiligi keyinchalik voleybol ustalari bo'lib etishdilar.

Shaharlararo musobaqalar soni anchagina ortdi, bu esa turli texnik usullarning paydo bo'lishiga, voleybol taktikasining rivojlanishiga, o'yinchilar jismoniy tayyorgarligining o'sishiga olib keldi. Shu davrda o'yinchilar maydonga to'pni kuch bilan kiritish, aldov zarbalari usullarini keng qo'llay boshladilar, uzatish texnikasiga e'tibor berdilar, himoyaning ahamiyati ortib o'yin tezkor, shiddatli bo'la boshladi, natijada o'yinchilarning harakatchanligiga talab oshdi.

1931-yilda BLKEI tashabbusi bilan mamlakatimizga jismoniy tarbiyaning asosi bo'lgan „Mehnat va mudofaaga tayyor“ Butunittifoq kompleksi ta'sir etildi. Bu tadbir voleybolchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini yuksaltirishgagina emas, balki yo'shlarni voleybol mashg'ulotlariga jalb etishga ham imkoniyat yaratdi. Voleybolning ommaviy rivojlanishi va keng targ'ib qilinishida ko'pgina madaniyat va istirohat bog'larining maydonchalarida o'tkazilgan musobaqalar katta ahamiyatga ega edi. Moskvadagi markaziy madaniyat va istirohat bog'ining 20 ta maydonchasi atrofida tomoshabinlar yig'iladilar. O'tkazilayotgan o'yinlar faqat moskvaliklar uchun emas, balki chet ellik mehmonlar uchun ham yaxshigina maktab edi. Shuning uchun 30-yillarda Germaniyada „Voleybol – rus xalq o'yini“ deb nomlangan voleybol bo'yicha musobaqa qoidalari kitobcha holida chop etildi.

Turli shaharlarning eng kuchli jamoalari orasida birinchiliklar o'tkazib turildi. 1931-yilda Xarkovda Moskva, Dnepropetrovsk va maydon egalarining erkak va ayollar jamoalari uchrashdilar. Moskvalik ayollar g'olib chiqdilar, har uchchala erkaklar jamoasi bittadan mag'lubiyat va g'alabaga ega bo'ldilar. Bu uchrashuvlar „tez sur'atli“ o'yinning ahamiyati ancha ortganligini ta'kidladi.

1932-yildan voleybol barcha katta spartakiadalarining dasturiga teng huquqli sport turi sifatida kiritildi. Shu sababdan voleybol bo'yicha butunittifoq musobaqalarining har yili muntazam o'tkazib turilishi haqidagi masala ko'tarildi.

1932-yilning bahorida Butunittifoq jismoniy tarbiya kengashi qoShida voleybol seksiyasi tashkil topdi va uning tarkibiga A.Potashnik (rais), voleybol Oskolkov, M.Vilgrat, YU.Bagon, voleybol Kryuk va boshqalar kiritildilar.

Foydalanilgan adabiyotlar

- 1.Ernazarov E. Olimpiada – jahon sporti bayrami. T.: “Sharq”, 2008.
- 2.EShnazarov J. Jismoniy madaniyat tarixi va boShqariSh. T.: 2008.
- 3.Hayes, G. and Karamichas, J Olympic Games, Netherlands 2011.
- 4.John Horne, Garry Whannel. Understanding the Olympics. Routledge. 2012.
- 5.Karimov Sh. O‘zbekiston tarixi va madaniyati. T.: O‘qituvchi, 1992.
- 6.Ma’murov.B.B Jismoniy tarbiya nazaryasi va metodikasi. Darslik. B. “Durdona ” 2019.
- 7.Mo'minov I. Amir Temurning O'rta Osiyo tarixida tutgan o'rni. T.:1998.
- 8.Niyozov I. Olimpiya sport o'yinlari. Uslubiy qo'llanma. T., 2006.

HARAKATLI O'YINLARNING TURLARI VA MAZMUNI

Halimova F.K
CHDPU Jismoniy madaniyat
va sport kafedrası o'qituvchisi
Halimovafotima20@gmail.com
O'ngboyev D.A
Matematika va Informatika
fakulteti talabasi
Dilshodbekongboyev42@gmail.com

Tayanch iboralar: Chaqqonlik, aqliy, hayotiy, afsonaviy, sensor, sog'lomlashtirish, qilichbozlik, kurash, umumrivojlantiruvchi, sayr, didaktik, tezkorlik, o'yin.

Bolani tug'ilgan kundan har tamonlama yetuk va barkamol inson bo'lib etishishida jismoniy tarbiya va sport ishlariga e'tibor berish juda katta ahamiyatga ega. Bolalar bilan badan tarbiya, jismoniy tarbiya mashg'ulotlari, sayr, harakatli o'yinlar, jismoniy tarbiya daqiqalari, sog'lomlashtirish tadbirlari, ko'ngil ochar musobaqalar, ochiq havodagi jismoniy mashqlarni tashkil etish va o'tkazish kerak.

Kun tartibida qoidali o'yinlar katta o'rinni egallaydi. Mashg'ulotlarda va mashg'ulotdan tashqari vaqtda o'ynaladigan didaktik va harakatli o'yinlar muhim rol o'ynaydi. Tarbiyachi bolalarning sensor rivojlanishini, aqliy tarbiyasini, bilish jarayonlarini didaktik o'yinlar orqali amalga oshiradi. Harakatli o'yinlarda bolalarning jismoniy madaniyatini tarbiyalash uchun yaxshi shart-sharoit yaratish kerak.

Harakatli o'yinlarning kelib chiqishi qadim xalq pedagogikasiga borib taqaladi.

O'yinlarning kelib chiqishi va tarixi haqidagi ma'lumotlar bizgacha XI asrning buyuk lingvisti, tarixchisi, etnografi Maxmud Qoshg'ariyning «Devonu lug'otit turk» kitobi orqali yetib kelgandir. Asarda o'zbek harakatli o'yinlarini boshlashdan oldin amalga oshiriladigan chaqirish, to'planish, o'yin boshi, chek tashlash kabi o'yin shakllaridan namunalar keltirilgan.

Zahiriddin Muhammad Boburning «Boburnoma» asarida ham sport o'yinlaridan qilichbozlik, kurash, ko'pkari... ga alohida e'tibor berilib, ularni yoshlarni jismonan baqquvat bo'lishlariga katta ta'sir ko'rsatishi ko'rsatib o'tilgan.

Ilk yoshli bolalar oilalarda bolaning dastlabki harakati bilan bog'liq ovunmachoqlar, ermak o'yinlar yordamida tarbiyalanganlar. Undan kattaroq yoshdagi bolalar hayotida rang-barang harakat mazmuniga ega bo'lgan (o'z ichiga bolalarni rom qiluvchi o'yin boshlanmalari, xirgoyilari, sanashmachoqlarni oluvchi) xalq o'yinlari katta o'rin olgan.

Maktabgacha ta'lim yoshidan boshlab, bolalarda o'z xalqining urf-odatlarini, an'analari, tarixini bilishga bo'lgan qiziqishni tarbiyalash maqsadida «Uchinchi mingyillikni bolasi» tayanch dasturida har bir yosh guruhi uchun o'rgatiladigan milliy va harakatli o'yinlar belgilab ko'rsatib berilgan.

Atoqli rus pedagogi P.F.Lesgaft «o'yinni bolani hayotga tayyorlashga yordam beruvchi mashq deb hisoblaydi». Bu mashq mustaqil faoliyat bo'lib, unda bolaning shaxsiy tashabbusi rivojlanadi va ahloqiy sifatleri tarbiyalanadi. U har bir o'yin maqsadga ega bo'lishi kerak deydi.

Buning uchun o'yindagi harakatlar bolaning o'zini boshqara olish malakasiga mos bo'lishiga; bu harakatlar tizimli mashqlarda oldindan o'zlashtirilgan bo'lishi lozim.

Harakatli o'yinlarni muntazam o'tkazish bolalarda o'z harakatlarini boshqarishni rivojlantirishga yordam beradi, ular gavdasini tartibga soladi, ya'ni turli zo'riqlashda harakat qilishga o'rgatadi.

O'yinlar bolani juda chaqqonlik, muayyan maqsad va tezkorlik bilan harakat qilishga; qoidalarini bajarish, o'zini tutish, o'rtoqlikni qadrlay olishga o'rgatadi.

P.F. Lesgaft harakatli o'yinlar nazariyasini ishlab chiqdi, uning izdoshlari esa uni ijodiy rivojlantirdilar. (E.A.Arkin, N.N.Kelko, T.I.Osokina)

O'zbekistonda harakatli o'yinlar nazariyasini rivojlanishiga Ta'lat Usmonx'jaev, Faxriddin X'jaevlar, Abduraxmonov I.R, Galiev Sh va boshqalar o'zlarining katta hissalarini qo'shganlar.

T.Usmonx'jaev o'zining «1001 o'yin» nomli kitobida harakatli o'yinlarni bola organizmiga ta'siri, uning ahamiyatini to'liq ochib bergan. Shuningdek kitobda maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalar yoshiga mos keladigan harakatli o'yinlarni mazmuni va uni o'tkazish metodikasi aniq yoritib berilgan.

Harakatli o'yinlar ertalabki va kechki sayr soatlarida tashkil etilib, kuniga

1-2 marta butun guruh, yoki guruhcha bilan o'tkazilishi kerak. O'rta va katta guruhlarda turli xil sport o'yinlari o'tkazib turiladi. Hamma o'yinlar uchun kun tartibidan vaqt ajratish va kerakli materiallar bilan ta'minlash tarbiyachining zimmasiga yuklatilgan.

Maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalarga mo'ljallangan o'yinlarni quyidagi turlari mavjuddir:

1. Qoidali harakatli o'yinlar.

- a) mazmunli o'yinlar;

- b) mazmunsiz o'yinlar

2. Sport o'yinlari.

Qoidali harakatli o'yinlarga mazmunli va mazmunsiz o'yinlar kiradi.

Mazmunli harakatli o'yinlar hayotiy va afsonaviy epizodlarni shartli shaklda aks ettiradi. Bolalarni ijodiy amalga oshiriladigan o'yin obrazlari jalb etadi. («Chumchuqlar va avtomobil », «Bo'ri va g'ozlar», «Maymunlar va ovchilar»...)

Mazmunsiz harakatli o'yinlar. Bolalar uchun qiziqarli bo'lgan, tushunarli bo'lgan maqsadga erishishda ularga yordam beruvchi harakatli o'yin topshiriqlardan iboratdir. Ular ham o'z navbatida yugurib o'tish, quvlashmashoq tipidagi o'yinlar; musobaqa elementlari mavjud o'yinlar («Kimning zvenosi tezroq saflanadi», «Kim o'z bayroqchasiga tezroq yetib bora oladi...»); murakkab bo'lmagan o'yin-estefetalar («Kim to'pni tezroq uzatadi»), buyumlar (to'rlar, chambaraklar, arg'imchoqlar) bilan bajariladigan o'yinlar, harakat mazmuniga ko'ra farqlanadigan o'yinlar (yugurish, sakrash, uloqtirish). Shuningdek kichik yoshli bolalarga mo'ljallangan o'yin ermaklar («Chapak-chapak», «Shoxli echki»...) ham mavjud.

Sport o'yinlari – bularga voleybol, basketbol, badminton, shaharcha, lapta, stol tennisi, futbol, xokkey kiradi.

Sport o'yinlarida eng avvalo maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalarning yosh xususiyatlari hisobga olinadi, shuning uchun faqat ularbop sodda, biroz harakat texnikasi qoidalari, o'yinni tashkil etishning haqiqiy elementlari tanlanadi. Shu tufayli o'yin omillari katta kishilarda bo'lganidek jismoniy va asabiy zo'riqish uyg'otmaydi. Ayni paytda ular maqsadga intilganlik, o'rtoqlik va ma'suliyat hissini va sportga muhabbatini tarbiyalaydi.

Bolalar bog'chalarining katta va maktabgacha tayyorlov guruhlarida sport o'yinlarini o'tkazish mumkindir.

Ularda bolalar musobaqasi, o'yin estafetasi elementlari mavjud. Sport o'yinlari harakatli o'yinlarni uyushgan holda o'ynaydigan va harakatli o'yinni mustaqil tashkil etadigan bo'lganda asta-sekin joriy etiladi. Sport o'yinlari harakatli o'yinlardagidan ko'proq o'zini tuta bilishini, uyushqoqlikni, kuzatuvchanlik muayyan harakat texnikasini, harakatining tezkor reaksiyasini egallashni talab qiladi. Agar harakatli o'yinlarda bolalar ijodiy tashabbus ko'rsatgan xolda turli harakatlardan foydalansalar, sport o'yinlarida harakatlarni bir qadar chegaralanganligi kuzatiladi, bu mazkur o'yinning o'ziga xos

xususiyati va harakat faoliyati texnikasining aniqligi bilan belgilanadi.

Sport o'yinlarida qatnashuvchilar soni aniq belgilangan, ularning vazifalari taqsimlangan, o'yin muddati vaqti chegaralangan bo'ladi. O'yinlarni o'tkazish shartlari maxsus tayyorlangan joyni, belgilangan maydonchani, tegishli jihoz va inventarlarni talab qiladi.

Bolalarning sport o'yinlarini (basketbol, voleybol, tennis) o'ynashi uchun ular to'pni erkin egallash ko'nikmasiga ega bo'lishlari muhimdir. To'p bilan harakat qilish, tutib olish, fazoda to'g'ri mo'ljal olish kabi zarur malakalarni rivojlantiradi.

Harakatli o'yinlarni har bir yosh guruh uchun tanlashda ularni murakkablashib borishini hisobga olishi lozim.

Harakatli o'yinlar bolalarda mushak zo'riqishi: kuchli, o'rtacha, sust harakatchanlik darajasiga qarab bo'linadi.

Harakatli o'yin turlari o'z ichiga asosiy, saflanish va umumrivojlantiruvchi mashqlarni oladi.

Harakatli o'yinlarni o'zgartirib turish maqsadga muvofiqdir. Biroq variantlar faqat o'yinni rang-baranglashtirish bolalarning unga nisbatan qiziqishini saqlab turish uchunгина emas, balki pedagogik vazifalar-harakatlarini takomillashtirish, birmuncha murakkab o'yin harakatlari, qoidalarini bajarishga o'yin vaziyati sharoitining o'zgarishi uchun kerak bo'ladigan jismoniy sifatlarini tarbiyalash uchun ham zarurdir. Ular bolalardan muayyan aqliy va jismoniy kuchni va shu bilan birga o'yinga nisbatan ortib boruvchi qiziqishni talab qiladi.

Masalan: «Qopqon» o'yinining bir necha varianti mavjud: To'p bilan o'ynaladigan «Qopqon» o'yini, «Oyoqni yerdan uzib o'ynaladigan «Qopqon o'yini»

Shuningdek harakatli o'yinlar variantlarini tarbiyachining o'zi yaratishi mumkin. Bunda u o'z guruhidagi bolalarni aqliy va jismoniy rivojlanganligini hisobga oladi va ularga qo'yiladigan talablarning tobora oshib borishini ko'zda tutadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 3-iyundagi PQ-3031-sonli "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Qarori,
2. Abdullayev M.J. "YENGIL ATLETIKA" O'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilar uchun murabbiyining kasbiy-pedagogik faoliyati. O'quv qo'llanma. Buxoro. "Durdona" – 2015-yil.
3. Abdullayev M.J. "YENGIL ATLETIKA" To'siqlar osha yuguruvchilarni umumiy, maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirish va o'rgatish uslubiyati. O'quv qo'llanma. Buxoro. "Durdona" – 2013-yil.
4. M.J.Abdullayev, M.S.Olimov, N.T.To'xtaboyev. Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi. (Darslik). - T.: "Barkamol fayz media", 2017,

YUQORI SINIF O'QUVCHILARNING JISMONIY YUKLAMALARNI TO'G'RI TAQSIMLASH BO'YICHA ADABIYOTLAR TAHLILI.

Holiqjonov Abrorjon Dilshodbek o'g'li
Farg'ona davlat universiteti
Jismoniy madaniyat fakulteti
Sport faoliyati (futbol) 24.49-guruh talabasi
E-mail:abrorjonholiqjonov@gmail.com

Anotatsiya: Bugungi kunda yuqori sinf o'quvchilarining jismoniy yuklamalarni murabbiy tomonidan to'g'ri tashkil qilish, yoshlarning qaddi-qomadini yaxshi rivojlanishi haqida bir qator ilmiy adabiyotlar o'rganilgan va tahlil qilingan.

Kalitso'zlar: jismoniy yuklama, intensivikasi, mikrotsikl, monoton, psixologiya.

Kirish

Bizning futbolchilarimiz mintaqaviy va mintaqalar o'rtasidagi musobaqalarda munosib ishtirok etishlari uchun doimiy holatda va rejalashtirilgan tartibda mavjud nazariy va amaliy bilim va ko'nikmalarning yangilab borilishi, bunda zamonaviy ilmiy ma'lumotlardan keng ko'lamda foydalanish talab qilinadi.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019-yil 4-dekabrda PF-5887-son "O'zbekistonda futbolni rivojlantirishni mutlaqo yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to'g'risida", 2018-yil 16-martda PQ-3610-son "Futbolni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida", 2023-yil 7-aprelda PQ-115-son O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Futbolni rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida" gi Qarorlari hamda mazkur sohaga tegishli boshqa me'yoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirishda xizmat qiladi.

Ko'p yillar davomida yoshlar orasida yani yuqori sinfga mansub bo'lgan futbolchilarni tayyorlashning zamonaviy tizimi ko'p yillar davomida shakllantirilgan bo'lib, hozirgi vaqtda bu holat takomillashtirilishi davom ettirilmogda, bu maqsadlarda fan va amaliyotning yangi yutuqlaridan keng ko'lamda foydalaniladi.

Sport yo'nalishidagi zamonaviy tayyorgarlik tizimi uchun mashg'ulotlar jarayonining intensivikasi o'ziga xos xususiyat bo'lib, bu o'z tarkibiga quyidagi jihatlarni qamrab oladi:

- nisbatan yuqori darajada ixtisoslashtirish;
- mashg'ulot mashqlari hajmi ortishi va shuningdek, katta yuklamaga ega mashqlar miqdori oshirilishi;
- maxsus ish qobiliyati darajasini oshirish imkonini beruvchi -«qat'iy» tartibdagi mashg'ulotlar rejimidan keng miqyosda foydalanish;
- musobaqalar amaliyotining kengaytirilishi;

- zo'riqishli yuklamalardan keyin sportchilar organizmida jarayonlar-ning qayta tiklanishi jadallashtirilishi (**intensifikatsiyasi**) uchun va shuningdek ish qobiliyatini stimullovchi (turki beruvchi) qo'shimcha vositalardan foydalanishni tarkibga kiritish.

V.N. Platonov tomonidan qayd qilinishicha, turli xil sabablarning ta'siri ostida sport yo'nalishida tuzib chiqilgan taqvim rejalari tarkibida mas'uliyatli musobaqalar yil mavsumining katta qismini qamrab oladi va tayyorgarliklar tuzib chiqilishi tizimi tavsiflari bo'yicha esa faqat sportchilarning yil davomida muvaffaqiyatli chiqish qilishlari uchun amalga oshirilgan tayyorgarlik bitta-ikkita yuqori cho'qqi darajasiga erishishlarini ta'minlab beradi xolos, ushbu ko'rinishda tezkor tarzda o'zgaruvchan xususiyatga ega bo'lgan sport amaliyotiga nisbatan sportchilarda talab qilingan tayyorgarlik darajasiga erishishning ortda qolishi kuzatiladi. Turli xil musobaqalarning o'tkazilishi ommalashishi o'z navbatida, shunga olib keladiki, ya'ni sportning turli xil yo'nalishlarida bu ko'rinishdagi musobaqalar soni keskin ortib borishi kuza-tiladi, hatto ayrim sport turlarida ularning yil mavsumi davomida 8-10 oyni qamrab olishi qayd qilinadi.

Sportchilarning musobaqalarda muvaffaqiyatli ishtirok etishi har xil omillarga bog'liq hisoblanadi. Zamonaviy sport yo'nalishlarida sport jamoasining nisbatan yuksak natijalarga erishishga intilishi bevosita ularning funktsional tayyorgarligi, texnik-taktik jihatdan mahorati, shuningdek psixologik barqarorlik holati yuqoriligi bilan tavsiflanishi talab qilinadi. Musobaqalarda jamoaning ishtirok etishiga turli xil sabablar ham o'z ta'sirini ko'rsatishi mumkin, jumladan, tashqi omillar sifatida, ob'ektiv bo'lmagan hakamlik faoliyati, musobaqa o'tkaziluvchi mahalliy joy iqlim sharoitlari, raqibning kutilmagan ko'rinishda muvaffaqiyatli tarzda ishtiroki kabilar ko'rsatib o'tiladi, shuningdek ichki omillar sifatida texnik-taktik va psixologik jihatlarni hisobga olish, ma'lum bir aniq raqiblarga nisbatan tayyorgarlik davomida yo'l qo'yilgan kamchiliklar ko'rsatib o'tiladi. Bu holat ayniqsa, sport o'yinlari yo'nalishlarida o'ziga xos xususiyat hisoblanib, bunda u yoki bu sabablarga ko'ra ma'lum bir aniq o'yinlar amalga oshirilishi davomida maxsus texnik-taktik va psixologik tayyorgarlik amalga oshirilmasligi, shuningdek raqibning kuchsiz va kuchli jihatlarini alohida qismlar bo'yicha tahlil qilib chiqmaslik asosida musobaqada ishtirok etish muvaffaqiyatsizlikka olib kelishi mumkin. Sportda hatto, shunday vaziyatlar ham kuzatiladiki, ya'ni bunda yuqori darajada tayyorgarlikka ega bo'lgan sportchi ma'lum bir aniq sport o'yinlari turlarida ijobiy natijalarni qo'lga kiritma olmasligi ham mumkin, biroq bu holat uning navbatdagi, yaqin kunlarda amalga oshiriluvchi musobaqalarda muvaffaqiyatli ishtirok etish ehtimolini yo'qqa chiqarmaydi.

Sportchining tayyorgarlik darajasi va uning ma'lum bir aniq musobaqalarda maksimal natijalarga erishishga intilishi o'zaro bog'liqlikdagi holatlar hisoblanadi va shu bilan bir vaqtda yaxshi darajada tashkil qilingan jarayonlarda bu holatlar sezilarli darajada o'zaro farqlanishlarga egaligi qayd qilinadi.

Mikrotsikllarda yuklamalarni rejalashtirishda sport mashg'ulotlarining umumiy tamoyillaridan foydalanish butun mashg'ulotlar jarayonini tashkil qiluvchi ko'plab alohida qismlar ichida boshlang'ich qismlardan bin - bu alohida mashg'ulotlar mashqlari tizimidan iborat hisoblanadi, bu qism ayniqsa, mikrotsikl davomida butun jarayon tarkibida qismlarning o'zaro bog'liqligi ta'minlanishida muhim o'rin tutadi. **Mikrotsikl** -mashg'ulotlar bosqichlarining tugallangan ko'rinishdagi, takrorlanuvchi tavsiflarga ega qismidan tashkil topadi.

Mikrotsikllarning qimmati shundaki, ya'ni mashg'ulotlarning chastotasi yuqori qiymatga egaligiga qaramasdan unda bir xillik (**monoton**) havfi va salbiy ta'sirga ega psixologik ta'sirlar darajasi yaqqol kamaytirilishi amalga oshiriladi. Mikrotsikllardan voz kechish stereotip shakldagi mashqlar ishlab chiqilishida yuklamalarning uzoq vaqt davomiyligida standartlashtirilishiga olib kelishi mumkin, yakuniy holatda esa bu samarali natijalarga erishish o'sishiga to'sqinlik qilishi mumkinligi qayd qilinadi.

Mikrotsikllarning davomiyligi 3-5 dan 10-15 kungacha belgilanishi mumkin. Mashg'ulotlar tarkibi va amalga oshirilishi joyiga bog'liq holatda, mashg'ulotlarni tuzib chiqish tizimida quyidagi mikrotsikllar tiplari o'zaro farqlanadi: jumladan, jalb qiluvchi, bazaga oid, harakatga keltiruvchi (**zarba beruvchi**), musobaqa oldi, musobaqaga tegishli va qayta tiklash maqsadlaridagi mikrotsikllar. Bu mikrotsikllarning har biri nisbatan batafsil holatda quyidagi mualliflar ishlarida keltirilgan [4,5 va boshqalar].

«Musobaqa oldi» makrotsikllari oldinda o'tkazilishi belgilangan musobaqalar shartlariga muvofiq holatda, taqvim o'yinlarini modellashtirish asosida tuzib chiqiladi. Ular bevosita chempionat boshlanishi oldidan amalga oshirilib, davomiyligi 2-3 haftani tashkil qiladi. Bu makrotsikl tarkibida ma'lum bir aniq raqiblarga nisbatan tor doirada ixtisoslashtirilgan tayyorgarliklarni amalga oshirish, uchrashuv o'tkaziluvchi joyni, o'yinning texnik-taktik xususiyatlarini va raqibning ehtimolligi mavjud bo'lgan kuchini hisobga olib ish olit borishga qarab chiqiladi. Bu mikrotsikllarda jamoaning shakllantirilishi va guruhga tegishli o'yin taktik sxemalar. shakllantirilishi yakunlanadi, shuningdek maxsus jismoni) tayyorgarlik tizimi optimallashtiriladi, jamoaning asosiy tarkib aniqlanadi. Mashg'ulotlar yuklamalarining hajmi uncha katts. qiymatga ega emas, alohida mashg'ulotlarda ixtisoslashtirilgan dasturlar maksimal qiymatda qayd qilinadi. Mashg'ulotlar yuklamalar. va dam olish ketma-ketligi chempionat taqvim jadvaliga muvofiq tuzib chiqiladi.

XULOSA

Tahlil qilish natijasi shuni ko'rsatdiki sportchi va yuqori sinf o'quvchilariga to'g'ri yuklama berish kerakligi bugungi kunda qaddi qomatni yaxshi rivojlanishi va o'sishga yordamchi vazifa ekanligini ko'rishimiz mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018-yil 16-martdagi PQ-3610-sonli "Futbolni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida" gi Qarori.

2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019-yil 4-dekabrdagi PF-5887-sonli “O‘zbekistonda futbolni rivojlantirishni mutlaqo yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to‘g‘risida” gi farmoni.
3. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2023-yil 7-apreldagi PQ-115-sonli “Ommaviy va professional futbolni har tomonlama rivojlantirishning qo‘shimcha chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi Qarori.
4. Карпман В.Л., Белоцерковский З.Б., Гудков И.А. Тестирование в спортивной медицине. // М.: ФиС. 1988. - 208 с.
5. Reilly T., Bangsbo J., Franks A. Anthropometric and physiological predispositions for elite soccer. J Sports Sci 2000 Sep; 18 (9); 669-83.
6. Nodirov B.H. Yuqori malakali futbolchi xotin-qizlarni mashg‘ulotlar uchun yuklamalarni rejalashtirish. Namangan davlat universiteti “Ilmiy axborotnomasi” maxsus son / 2021-y. 443-446 b. ilmiy@inbox.uz.

JISMONIY MADANIYAT YO‘NALISHI TALABALARIGA STOL TENNISI BO‘YICHA TEXNIK-TAKTIK TAYYORGARLIK DARAJASINI OSHIRISH.

Ibragimov.A.T.

Nizomiy nomidagi TDPU

Jismoniy tarbiya va sport kafedrasi professor v/b

Mo‘minxo‘jayev A.

Nizomiy nomidagi TDPU

Jismoniy madaniyat yo‘nalishi talabasi

Annotatsiya. Ushbu maqolada jismoniy madaniyat yo‘nalishida tahsil oluvchi talabalar uchun stol tennisi bo‘yicha texnik va taktika tayyorgarligini oshirish usullari tahlil qilinadi. Stol tennisi texnikasi va taktikasi, mashg‘ulot jarayonini rejalashtirish hamda samarali tayyorgarlik usullari haqida ilmiy asoslangan yondashuvlar taklif etiladi.

Kalit so‘zlar: stol tennisi, texnik tayyorgarlik, taktik yondashuv, jismoniy madaniyat, sport tayyorgarligi.

Stol tennisi yuqori darajadagi koordinatsiya, chaqqonlik, reaksiya tezligi va taktika bilimlarini talab qiluvchi sport turidir. Jismoniy madaniyat yo‘nalishida tahsil oluvchi talabalar uchun ushbu sport turida texnik va taktik tayyorgarlik darajasini oshirish muhim ahamiyatga ega. Stol tennisi orqali talabalar o‘z jismoniy faolligini oshiribgina qolmay, balki fikrlash tezligini ham rivojlantiradilar.

Stol tennisi bo‘yicha texnik va taktika tayyorgarlikning muhim jihatlarini aniqlash hamda talabalar uchun samarali o‘quv jarayonini tashkil etish bo‘yicha tavsiyalar ishlab chiqishdir.

Stol tennisi bo'yicha texnik tayyorgarlik

Texnik tayyorgarlik sportchining individuallik xususiyatlarini shakllantirishda asosiy o'rin tutadi. U quyidagi elementlardan iborat:

Asosiy zarbalar va ularning o'zlashtirilishi

- Forehand va backhand zarbalari – bu zarbalar stol tennisi o'yinida asosiy texnik harakatlar bo'lib, ularning aniqligi va kuchi o'yin natijasiga bevosita ta'sir qiladi.

- Topspin va backspin zarbalari – to'pning aylanishiga ta'sir qilish orqali raqibni noqulay holatga tushirish imkonini beradi.

- Kesma zarbalar (chopiq zarbalar) – to'pga maxsus yo'nalish berish va uni raqib uchun qiyin holatga tushirish usuli.

- Blok va kontratak zarbalari – raqibning kuchli zarbalariga himoya qilish yoki hujumga o'tish imkonini beradi.

Servis va uning o'rne

Servis to'g'ri bajarilsa, raqibga bosim o'tkazish va o'yinning boshlang'ich ustunligini qo'lga kiritish imkonini beradi.

- Oddiy servis – to'g'ri va barqaror uzatilgan zarba.

- Kesma servislar – to'pning tezligini va yo'nalishini o'zgartirish orqali raqibni aldash.

- Yashirin servislar – to'pni berishda raqibga sezdirilmagan aylanish qo'llash.

Harakatlanish texnikasi

- Oyoqlarning to'g'ri harakati o'yin natijasiga bevosita ta'sir qiladi.

- Tezkor holatni egallash va raqib zarbalariga o'z vaqtida javob berish uchun tayyorgarlik darajasini oshirish zarur.

Stol tennisi bo'yicha taktik tayyorgarlik.

Taktik tayyorgarlik o'yinda ustunlikka erishish uchun strategik yondashuvlarni o'z ichiga oladi.

O'yin uslublari

- Hujumkor o'yin – kuchli zarbalar, tezkor harakat va raqibni himoyaga majbur qilish.

- Himoyaviy o'yin – uzoq davom etuvchi zarbalar, raqibni charchatish va uning xatolaridan foydalanish.

- Muvozanatli o'yin – hujum va himoya taktikasini almashtirib, raqibni chalg'itish.

Raqibning kuchli va zaif tomonlarini aniqlash

- Raqibning o'yin uslubini kuzatish va unga mos javob zarbalarini ishlab chiqish.

- O'yin davomida strategiyani moslashtirish va dinamik yondashuvdan foydalanish.

Psixologik tayyorgarlik

- Stressga chidamlilik va o'yin davomida xotirjamlikni saqlash.

- Bosim ostida to'g'ri qaror qabul qilish va fikrlash tezligini oshirish.

Stol tennisi bo'yicha texnik-taktik tayyorgarlikni oshirish usullari.

Maxsus mashqlar

- Forehand va backhand zarbalarini takomillashtirish uchun takroriy mashqlar.
- Raqibning turli o'yin uslublari qarshi maxsus tayyorgarlik.
- Servis va zarbalarni kombinatsiyalash orqali strategik o'yin shakllantirish.

Jismoniy tayyorgarlik

- Tezkorlik va koordinatsiyani oshirish uchun mashg'ulotlar.
- Yugurish, sakrash va chidamlilik mashqlari orqali o'yin davomida barqarorlikni oshirish.

Jismoniy madaniyat yo'nalishida tahsil oluvchi talabalar uchun stol tennisi bo'yicha texnik va taktika tayyorgarlik darajasini oshirish muhim ahamiyatga ega. Texnik ko'nikmalarni rivojlantirish, taktik yondashuvlarni o'zlashtirish va jismoniy hamda psixologik tayyorgarlikni oshirish orqali talabalar stol tennisi bo'yicha muvaffaqiyatli natijalarga erishishlari mumkin.

- Stol tennisi bo'yicha individual tayyorgarlik dasturlarini ishlab chiqish.
- Zamonaviy texnologiyalarni qo'llash orqali mashg'ulot jarayonini takomillashtirish.
- O'quv jarayonida virtual simulyatorlar va video tahlil usullaridan foydalanish.

Adabiyotlar

1. Xu, X. (2019). Table Tennis: Techniques, Strategies, and Training Methods. New York: Sports Press.
2. Zhang, L. (2021). Modern Approaches in Table Tennis Coaching. London: Academic Sports Publishing.
3. Uzbek Olympic Committee. (2023). Stol tennisi bo'yicha xalqaro musobaqalarga tayyorgarlik metodikasi. Tashkent: O'zbekiston Sport Ilmiy Markazi.

OLIY TA'LIM TIZIMINI RAQAMLASHTIRISH VA INNOVATSION TEXNOLOGIYALAR ASOSIDA IQTIDORLI TALABALARNI KASBIY FAOLIYATGA TAYYORLASH.

*Iskandarov Islombek Shukurovich,
GulDU "Sport turlarini o'qitish uslubi" kafedrasida o'qituvchisi*

Annotatsiya. Mazkur maqolada oliy ta'lim tizimini raqamlashtirish va innovatsion texnologiyalarni joriy etish orqali iqtidorli talabalarni kasbiy faoliyatga tayyorlash masalalari yoritilgan. Raqamli texnologiyalar ta'lim jarayonining samaradorligini oshirishga, talabalarning kasbiy ko'nikmalarini rivojlantirishga va mehnat bozorining talablariga mos kadrlar tayyorlashga xizmat qiladi. Tadqiqotda oliy ta'lim muassasalarida zamonaviy axborot-

kommunikatsiya texnologiyalaridan foydalanish tajribasi, ta'lim va amaliyot o'rtasidagi integratsiyani kuchaytirish hamda innovatsion yondashuvlar asosida kasbiy tayyorgarlikni takomillashtirish imkoniyatlari ko'rib chiqilgan.

Kalit so'zlar. Oliy ta'lim, raqamlashtirish, innovatsion texnologiyalar, kasbiy tayyorgarlik, axborot-kommunikatsiya texnologiyalari, iqtidorli talabalar, ta'lim jarayoni, mehnat bozori, zamonaviy yondashuvlar.

Iqtidorli talabalarning ijodkorlik salohiyati, kreativ salohiyati, ayniqsa, shaxsiy va ijtimoiy ahamiyatga ega original mahsulotlar yaratish qobiliyati ma'lum vaziyatlarda atrof-muhit bilan muvaffaqiyatli muloqot qilish uchun eng optimal vositalaridan foydalanib, kasbiy muammolarni hal qilish qobiliyatini namoyon etadi, innovatsion yondashuvni yaratish qobiliyati, har qanday kasbiy muammolarni kreativ tarzda hal qilish qobiliyati, talabalar ijodkorlikni rivojlantirish ko'nikmasida ularning xatti-harakatlarida aks etadi, bu ular uchun hayot me'yoriga aylanadi.

O'z navbatida ijodiy salohiyatni shakllantirish iqtidorli talabalarni bo'lg'usi kasbiy mahorati va munosabatlariga bog'liq:

- shaxsning ijodiy tafakkuri qadrini tan olish;
- ob'ektlar va g'oyalarning erkin manipulyatsiyasi;
- ijodiy jarayonning xususiyatlarini har tomonlama ochib bera olish;
- konstruktiv tanqidni rivojlantirish qobiliyati;
- o'z-o'zini hurmat qilishni rag'batlantirish qobiliyati.

Bu esa talabalarning kasbiy va shaxsiy tayyorgarligi muammolari va mazmunini belgilaydi, o'rganishga yangi, nostandart yondashuvlarni izlashga yo'naltirilgan tadqiqotchilik tizimini yaratish zaruriyatini dolzarblashtiradi.

Iqtidorli talabalarning bo'lg'usi kasbiy faoliyatining o'ziga xos xususiyatlarini kreativ salohiyatning tarkibiy qismlari aspektida tahlil qilish iqtidorli talabalar kreativ salohiyatining quyidagi tarkibiy qismlarini tahmini ravishda aniqlash imkonini beradi: motivatsion; muammoga sezgir; axborotli; fikriy; o'z-o'zini har tomonlama ta'minlay oladigan; kommunikativ; altruistik; analitik; konstruktiv; innovatsion.

Bunday yondashuv pedagogik jarayonning xususiyatlarini hisobga olish va ta'lim tizimining bugungi kun bilan aloqasini aniqlash imkonini beradi. Makro muhit omillari (siyosiy, ijtimoiy-madaniy holat), shuningdek, mikro muhit omillari (o'quv yurti turi, o'quv jamoasidagi muhit, o'quv sub'ektlarining iqtisodiy ahvoli) pedagogik va ta'lim jarayonida ijodiy hal qilinishi zarur bo'lgan muammolar mavjudligi va doirasini belgilaydi. Atrof omillar shaxsga, uning ijodiy va kognitiv rivojlanishiga ta'sir ko'rsatadi va shuning uchun mahsulotning o'ziga, uni amalga oshirish vositasi va imkoniyatlariga ham ta'sir etadi. O'z navbatida, kreativlikni namoyon etish jarayoni muammoning ham,

shaxsning ham o'ziga xos belgilarga ega bo'lib, bu mahsulotning shaxs intilayotgan xususiyatlarini belgilab beradi.

Motivatsion komponentning tarkibiy qismlariga quyidagilar kiradi:

- umuminsoniy va ijodiy qadriyatlarni tan olishda namoyon bo'lish, axloqiy xulq-atvor normalariga rioya qilish, bu qadriyatlarni o'qiyotganlar orasida tan olish va targ'ib qilish, axloqiy va ijodiy xulqatvor namunasi sifatida harakat qilishga urinish, empatiya - boshqa shaxsning hissiy holatini tushunish qobiliyati;

- salbiy omilga reaksiyaning kamayishi, boshqa nuqtai nazarlarni tushunish qobiliyati, boshqa odamlarning pozitsiyalariga bag'rikeng bo'lish, turmush tarzini hurmat qilish, boshqalarning boshqacha bo'lishi huquqini tan olish;

- shaxsiy idrok davomida kishilar o'rtasida jozibadorlikning paydo bo'lishi;

- talabalarga teng huquqli o'zaro munosabatlar sub'ekti sifatida munosabat bildirish, boshqalar manfaati uchun fidokorona harakat qilishga intilib, ko'pincha o'z ehtiyojlari yoki qiziqishlari hisobiga olmaslik.

Kreativ salohiyatning muammoga sezgir komponenti quyidagi tarkibiy qismlarni o'z ichiga oladi:

- ijtimoiy ahamiyatga ega bo'lgan materialdan foydalanish, chunki o'quv faoliyatining natijasi ijtimoiy talabga ega bo'lishi kerak, bu talabalar uchun qo'shimcha motivatsiya yaratadi;

- bilimning kengligi, muayyan sohaning chegaralaridan tashqariga qarash qobiliyati va yangi, o'ziga xos echimlar manbai bo'lgani uchun turli sohalarida bilim olishga bo'lgan qiziqishni rag'batlantirish;

- maktab muhitida va undan tashqarida o'qituvchi shaxslararo munosabatlarni tushunish, shaxsiy motivatsiya va undan tashqari, talabalar munosabatini tushunish rag'batlantirish va kreativ atrof-muhit yaratish (ijtimoiy bosimini va hasad oldini olish, qo'llab-quvvatlash va hajvni rag'batlantirish, "kulgili" tushunish – ma'lum bir ob'ektning belgilarini boshqa ob'ektga nisbatan ishlatilish qobiliyatni qo'llabquvvatlash, metafora va o'xshashliklarni tushunish, til va nutq o'ziga xosligini his qilish, boshqa tasvir va tasavvurlarga aylantirish qobiliyati.);

- shaxsni tanqid qilish, xatolarni samarasiz echim strategiyasi yoki individual konstruktiv qidiruvi o'rniga muammoni tahlil qilishdan iborat uni hal qilish strategiyasi, tashvish va jazodan qo'rqmasdan o'rganish, bu ta'lim jamoasida erkin, kreativ muhitni yaratadi va erkin o'yin hamda tajribani rag'batlantiradi, o'qituvchi va o'qituvchilar o'rtasida teng "mavzu" hamkorlikni yaratadi.

Axborot komponentining tarkibiy qismlariga quyidagilar kiradi:

- shaxs nazariyasini bilish shaxs psixologiyasini, xotira mexanizmlari va qoliplarini, diqqat, fikrlash xususiyatlarini, psixologik omillar va tarbiyalanuvchining xulq-atvor xususiyatlarini va boshqalarni tushinishda yordam beradi;

- ongli pedagogik pozitsiya talabaning kasbiy bilimlarini aks ettiradi, umumiy bilimlar tizimi o'qituvchining turli ilmiy fanlardan bilimlilik darajasini tavsiflaydi, ta'lim va ta'limning innovatsion texnologiyalariga ega bo'lishi pedagogikaning zamonaviy yutuqlarini hisobga olgan holda pedagogik faoliyatni kengaytirishga imkon beradi;

- kreativlik nazariyasini bilish - kreativlikni o'rganish nazariyasi va tarixini bilish, kreativlikni rivojlantirish yo'llari haqidagi ma'lumotlar, ijodkorlikning shakllanish darajasini aniqlash diagnostik usullari bilan tanishish kabi elementlarni o'z ichiga oladi.

Kreativ salohiyatning fikrlash komponenti quyidagilar bilan tavsiflanadi:

- arifmetik masalalarni echish qobiliyati;
- mantiqiy muammolarni hal qila olish;
- ratsionallik;
- assotsiatsiyalarni topish qobiliyati;
- qiziquvchanlik.

O'z-o'zidan tarkibiy qism quyidagi elementlarni o'z ichiga oladi:

- originallik (nostandart javoblar);
- semantik va adaptiv moslashuvchanlik (ob'ekt xususiyatlarini aniqlash va ularni boshqa sharoitlarda qo'llash);
- g'oyalar ishlab chiqarish tezligi;
- ob'ektni ishlab chiqish va takomillashtirish.

Kommunikativ komponentlik – iqtidorli talabalarni verbal va noverbal muloqot qobiliyatlari orqali o'zaro munosabatlarini rivojlantirish uchun turli mexanizmlardan foydalanish, aktyorlik texnikasini qo'llash, nizolar va muammolarni hal qilishda stereotiplar, to'siqlarni oldini olish va bartaraf etish hamda o'yin va tajribalardan unumli foydalanishdir.

Kreativ salohiyatning altruistik tarkibiy qismiga quyidagilar kiradi:

- o'z xudbin manfaatlari bilan ongli ravishda bog'liq bo'lmagan yordam ko'rsatish motivi;
- boshqalar manfaati uchun qurbonlik qilishga tayyorlik;
- altruistik harakatlar natijasida o'zidan va hayotidan qoniqish;
- boshqalar uchun sevgi va g'amxo'rlik;
- boshqa shaxsning foydasi uchun mo'ljallangan xulq.

Analitik komponentda pertseptivlik va muammolarni anglash, kuzatish, kontsentratsiya, jo'shqinlik, muammoga selektivlik, xulqatvorda nonkonformizm kabi komponentlar mavjud. Kreativ jarayon

yuqori intizom, muammo uchun ehtiros va kontsentratsiyani talab qiladi. Muammo turli intensivlikda bo'lsa-da, uzoq vaqt davomida diqqat markazida bo'lishi kerak. To'plangan bilim va axborotlarni to'plash, tahlil qilish va baholash hamda ularni qayta ishlash uchun kontsentratsiya va selektivlik zarur bo'ladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O'zbekiston Respublikasi Oliy ta'lim tizimini 2030-yilgacha rivojlantirish kontsepsiyasi. 2019-yil 8-oktyabr.
2. Колосей Н.С. Использование облачных технологий в образовательном процессе-условие для совместной работы педагогов и учащихся.
3. Ткаченко В. Облачные вычисления.
4. Королева А.С. Инновационные технологий современного офиса (Облачные вычисления): учеб. пособие. "Высшая школа экономики", Санкт-Петербург, 2012. 88с.
5. Ваганова О.И., Дворникова Е.И., Кутепов М.М., Лунева Ю.Б., Трутанова А.В. Возможности облачных технологий в электронном обучении. Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2017. – № 6-2. – С. 183-187.
6. Дуккардт А.Н., Саенко Д.С., Е.А.Слепцова Е.А. Облачные технологии в образовании. Журнал "Открытое образование" 2014. - №3 – С. 28-36.
7. Азизхаджаева Н.Н. Проблемное обучение высшей школе- Т.6 РУМЦ.1994.-34

МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ВУЗАХ

*Исокова Севара Абдуманноновна
(преп. ГулГУ)*

Аннотация. Данная статья посвящена изучению проблемных моментов преподавания физической культуры в высших учебных заведениях. Рассматриваются методические вопросы организации занятий физического воспитания, а также раскрывается необходимость внедрения новых подходов к обучению студенческой молодежи. Определено, что интерактивное обучение представляет собой наиболее эффективную и перспективную форму организации урока физической культуры и спорта в вузах. Предполагается, что основная цель интерактивной формы проведения занятий по физическому воспитанию будет заключаться в погружении студентов в реальную атмосферу конкуренции и сотрудничества. Кроме того, требования времени сказываются на

изменении роли преподавателя в учебном процессе.

Ключевые слова: физическое воспитание; спорт; интерактивные методы; здоровый образ жизни.

Социально-экономические преобразования, которые уже произошли в нашей стране за последние 30 лет и продолжают происходить в настоящий момент, носят прогрессивный характер и порождают многочисленные вызовы, справиться с которыми можно только путем планомерного их решения. Немаловажным фактором развития нашей страны является молодёжь, и не только её интеллектуальная подготовка, но и физическое состояние т.к. именно здоровье населения любой страны является важным критерием его благосостояния. Установлено, что физическая активность умеренной и высокой интенсивности прямо и косвенно способствует сохранению и укреплению здоровья. В то же время снижение уровня физической активности в высших учебных заведениях, наряду с повышением нервного и эмоционального напряжения, приводит к ухудшению здоровья.

Обзор литературы. Методика физического воспитания одна из старейших педагогических дисциплин, наряду с методикой философии, арифметики и филологии, так как именно эти четыре дисциплины преподавались в первых учебных заведениях Древней Греции и Древнего Рима. Пройдя такой длинный путь развития, методика физического воспитания превратилась в независимую, теоретически обоснованную, фундаментальную отрасль науки. Анализ последних исследований вопросов совершенствования физического воспитания в высших учебных заведениях выявил следующие перспективные направления в этой области – методика преподавания общей физической культуры [1], методика профессионального физического воспитания студентов университета [2], методика индивидуальной работы со студентами факультетов физической культуры и спорта, в том числе различные методики по видам спорта [3] и методика оздоровительного спорта [4].

Методы. Целью статьи является определение путей совершенствования системы преподавания физической культуры и спорта (ФКС) в высших учебных заведениях, что позволит увеличить мотивационно-оздоровительный комплекс подготовки специалистов. Основными методами исследования являются 1) метод сравнительно-исторического анализа (который использовался для составления литературного обзора исследований по данной теме); 2) метод анализа и синтеза педагогического опыта преподавателей ФКС Гулистанского государственного университета (который использовался для изучения и обобщения материалов эмпирического характера, касающихся процессу преподавания физической культуры и спорта в данном вузе); 3) метод наблюдения (который в купе с предыдущим методом позволил сделать выводы об эффективности и перспективах использования той или иной

педагогической техники или методического подхода).

Результаты. Научно-технический прогресс негативно влияет на естественную физическую активность и физическое развитие студентов. Например, «компьютер не только активно используется в учебном процессе, но и занимает практически все время у молодежи» [5, 60]. Происходит снижение двигательной активности, что, в свою очередь, снижает физические качества организма учащихся, ухудшает их здоровье и влияет на качество будущих специалистов. Более того, учителя часто сталкиваются с нежеланием учеников активно заниматься физическими упражнениями. Такая проблема существует из-за низкого уровня заинтересованности студентов в этой дисциплине. Сегодня, в вопросах мотивации к занятиям спортом большую помощь оказывают СМИ, имеются специальные спортивные каналы, большое внимание уделяется физическому воспитанию и на центральных каналах Республики. Однако полноценная пропаганда физического воспитания может осуществляться в каждом отдельном учебном заведении.

Обсуждение и рекомендации. Одним из перспективных направлений совершенствования методики преподавания ФКС студентам вузов является разработка научных принципов мониторинга физического и двигательного развития, основанных на привлечении комплекса информационно-технологических подходов, которые будут соответствовать международным стандартам и требованиям времени. Наряду с этим коренные изменения в развитии цивилизации влияют на изменения в системе требований, предъявляемых как специалисту, так и системе образования в целом. В связи с этим возникает необходимость использовать методы и средства профессиональной и прикладной физической культуры в развитии физических качеств, в формировании и совершенствовании двигательных навыков, которые обеспечивают эффективное и успешное овладение производственными процессами, а также обучение необходимым психофизическими качествами будущих специалистов. Необходимость такого направления обосновывается тем, что основой для механического воздействия упражнений на успешность производственной деятельности является передача навыков и умений, которые сформировались в ходе занятий, по результатам освоения навыков и умений в новых областях. Следует отметить, что на современном этапе развития общества мы можем наблюдать тенденцию постепенного снижения требований к физическим усилиям в профессиональной деятельности. Это помогает снизить вероятность прямой «передачи» влияния физических упражнений на сферу профессиональной деятельности. В то же время, это негативно сказывается на функциональном состоянии организма, а также личного здоровья и уровня адаптационного потенциала. Большее количество так называемых «сидячих» профессий, требует от преподавателя ФКС так подготовить

студента, чтобы он, даже после того как покинет вуз и устроится на одну из таких работ, продолжал заниматься спортом. Именно поэтому в начале нашей статьи мы особое внимание уделили самостоятельной работе студентов. Физическая культура – это дисциплина, требующая регулярности. Кроме того, как показывает опыт и практика, нынешний метод обучения ФКС студентов неспециальных направлений эффективен не для всех. Это связано с тем, что студенты объединяются в учебные группы с разным уровнем физической подготовленности, работоспособности и здоровья.

Заключение. Условия развития современного общества предполагают особое внимание к вопросам развития личности, а также ее подготовки к активной жизнедеятельности. Вместе с коммуникативно-ориентированной ценностной и познавательной деятельностью возрастает роль физической и спортивной культуры, которая помогает человеку в ее стремлении реализовать себя, проявить потенциальные физические, психологические и духовные силы и возможности. Сегодня всё ещё продолжается процесс интеграции использования современных средств и методов обучения в сфере физического воспитания и спорта. Проблемы укрепления и сохранения здоровья, а также привлечения студентов высших учебных заведений к систематическому физическому воспитанию являются залогом благосостояния нашего общества. Только совместными усилиями государственных учреждений, работников образования и здравоохранения их решение будет наиболее эффективным и успешным. В сфере образования, актуальнейшим вопросом остаётся выбор наиболее эффективных методик. Результаты данного исследования позволяют рассматривать интерактивные методы обучения ФКС как наиболее эффективные и перспективные.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Курамшин Ю. Ф. Методы обучения двигательным действиям и развития физических качеств. – Киев: Научна правда, 2015.
2. Носко Н. А., Огиенко Н.Н., Лисенко Л.Л. К вопросу о проблеме креативно-инновационной подготовки будущего специалиста по физической культуре // Пути повышения качества профессиональной подготовки педагога: материалы Международной научно-практической конференции в г. Мозырь, 29-30 марта 2016. – Мозырь: УО МГПУ им. И. П. Шамякина, 2016. – С. 77-78.
3. Селевко Г. К. Современные образовательные технологии. – Москва: Народное образование, 2017.
4. Castelli D., Rink J. A comparison of high and low performing secondary physical education programs // Journal of Teaching in Physical Education. – 2013. Vol. 22(5). – P. 512-527.
5. Trost S. G., van der Mars H. Why We Should Not Cut P.E. // Health and Learning. – 2019. Vol. 67(4). – P. 60-65.

HARAKATLI O'YINLARNI TASHKIL QILISH VA O'TKAZISH METODIKASI

Izzatullayev Sunnatulla Shermuxammad o'g'li

Guliston davlat universiteti

Sport faoliyati fakulteti

“Sport turlarini o'qitish uslubiyati” kafedrası, o'qituvchi

e-mail: sunnatullaizzatullayev@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0006-1316-5113>

Annotatsiya. Mazkur maqolada harakatli o'yinlarning tashkil etilishi va o'tkazilish metodikasi haqida so'z boradi. Harakatli o'yinlar bolalar va o'smirlarning jismoniy rivojlanishini qo'llab-quvvatlash, ularning harakat faolligini oshirish hamda ijtimoiy ko'nikmalarini shakllantirishda muhim ahamiyat kasb etadi. Tadqiqotda harakatli o'yinlarni o'tkazish bosqichlari, ularning pedagogik va psixologik jihatlari hamda samaradorligini oshirish yo'llari tahlil qilinadi. Shuningdek, maqolada o'yinlarning ta'limiy jarayondagi roli, guruhlarga ajratish usullari va baholash mezonlari bayon etiladi. Tadqiqot natijalari harakatli o'yinlarni samarali tashkil etish bo'yicha tavsiyalarni o'z ichiga oladi.

Kalit so'zlar: Harakatli o'yinlar, bolalar, pedagogik, psixologik, ta'limiy, o'smirlar, jismoniy rivojlanish.

Kirish. Mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga alohida e'tibor qaratilib, bu borada bir qator huquqiy-huquqiy hujjatlar qabul qilinmoqda. Xususan, O'zbekiston Respublikasi Prezidenti tomonidan qabul qilingan **“Sog'lom turmush tarzini keng targ'ib qilish va ommaviy sportni rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida”** (2020-yil 30-oktyabr, PF-6099-son) qarori jismoniy tarbiya va sportni keng targ'ib qilishga qaratilgan muhim hujjatlardan biri hisoblanadi. Ushbu qarorda aholining barcha qatlamlari, ayniqsa, yosh avlodni sport bilan shug'ullanishga jalb etish va jismoniy faollikni oshirish muhimligi ta'kidlangan.

Harakatli o'yinlar jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarining ajralmas qismi bo'lib, ular nafaqat jismoniy rivojlanish, balki psixologik va ijtimoiy ko'nikmalarni shakllantirishga ham xizmat qiladi. Harakatli o'yinlar yoshlarning jismoniy faolligini oshirish, ularda tezkorlik, epchillik, muvozanat va chidamlilik kabi muhim sifatlarni rivojlantirishda muhim rol o'ynaydi. Shu bilan birga, ushbu o'yinlar bolalar va o'smirlarning ijtimoiylashuviga, jamoaviy hamkorlik, liderlik va tashkilotchilik qobiliyatlarini rivojlantirishga ijobiy ta'sir ko'rsatadi[3].

Ushbu maqolada harakatli o'yinlarni tashkil etish va o'tkazish metodikasiga ilmiy yondashuvlar, pedagogik va psixologik tamoyillar hamda samarali usullar tahlil qilinadi. Harakatli o'yinlarning ta'lim jarayonidagi o'rni, ularni samarali tashkil qilishning bosqichlari va metodik tavsiyalar haqida batafsil ma'lumot beriladi. Mazkur tadqiqot natijalari jismoniy tarbiya

o'qituvchilari, murabbiylar hamda sport sohasida faoliyat yuritayotgan mutaxassislar uchun muhim ahamiyat kasb etadi.

Tadqiqot obyekti va qo'laniladigan metodlar

Tadqiqotning obyekti sifatida harakatli o'yinlarni tashkil qilish va o'tkazish metodikasi rivojlantirish jarayoni. Tadqiqotning usullari. Tadqiqotda pedagogik kuzatuv, so'rov, suhbat, anketa, test, intervyu, usullaridan foydalanildi.

Olinadigan natijalar va ularning taxlili

Harakatli o'yinlar jismoniy tarbiya metodi va vositasi sifatida maktabda jismoniy tarbiya darsida va sinfdan tashqari mashg'ulotlarda keng qo'llaniladi.

Harakatli o'yinlar jismoniy tarbiya bo'yicha maktab dasturiga mos ravishda 1 – 9 sinflarda gimnastika, yengil atletika, sport o'yinlari, kurash, suzish bilan birga qo'shib olib boriladi. Jismoniy tarbiya darslarida harakatli o'yinlar dastur talablariga mos ravishda ta'limiy, tarbiyaviy va sog'lomlashtirish vazifalarini xal etishi uchun foydalaniladi[2].

Ta'limiy vazifalarga quyidagilar kiradi: yugurish, sakrash, uloqtirish malakalarini mustaxkamlash va takomillashtirish shuningdek gimnastika, yengil atletika, sport o'yinlari, kurash va suzish mashg'ulotlarida egalagan malakalarga ega bo'ladi. Tarbiyaviy vazifalarga quyidagilar kiradi: jismoniy (tezkorlik, epchillik, kuch, merganlik, chidamlilik) va axloqiy irodaviy sifatlar (jasurlik, xalolik, jamoatchilik va x.k.). Sog'lomlashtirish vazifasiga o'quvchilarning organizimini normal rivojlantirishga, ularni sog'lig'ini mustaxkamlashga yordam beradi.

Yuqorida aytib o'tilgan vazifalar bir-biri bilan o'zaro chambarchas bog'liqdir. Ularni xal etishda o'quv tarbiyaviy jarayonni har xil tomonlarini xisobga olish kerak. Xuddi shunday, "Kim chaqqon" o'yinini o'tkazishda chap berib yugurish tezligini takomillashtirish uchun, kichik maktab yoshidagi bolalarda bir vaqtni o'zida dadillikni, ziyraklikni, o'zini kuchiga ishonishni rivojlantirish mumkin.

Jismoniy tarbiya darslaridagi o'yinlarni boshqa mashg'ulot shakllaridan farqi eng muximi o'yinni ta'limiy va sog'lomlashtirish tomoniga diqqatni qaratish kerak, shuningdek jismoniy tarbiya sifatiga ham.

Dars uchun o'yin tanlashda, darsni vazifasini, o'quv materialini, o'yinga kiruvchi harakat turlarini, o'yinni fiziologik yuklamasini, ishlash uchun shart-sharoitni xisobga olish zarur. Har bir mashq uchun tana massasi muskullarning bevosita vazifasini nazorat qilish va boshqarish bizga yordam beradi. Shunday qilib, muskullar faoliyati ham qulay mashqga muskullarning markaziy asab tizimida boshqarilishini unutmaslik va shunga mos mashq qilinishi mumkin.

Har bir o'yinda o'yin qatnashchilaridan bilim va malakalarini namayon qilishni talab qiladi, uni o'yin jarayonida takomillashtiradi. Elementar o'yinlarga maxsus tayyorgarlikni talab qilmay. Biroq shunday o'yinlar borki, murakkab harakatlardan tashkil topgan o'yinlar bor. Masalan, quyidagi o'yinlarni o'quvchilarga taklif qilish mumkin emas, ("To'p kapitanga", "To'p o'rtadagiga") agarda ular to'p oshirishni uni ilib olishni bilmasa va raqib bilan

bir-biriga tegishida uzatishni, yaxshi reaksiyaga harakat koordinatsiyasini va boshqa zarur bo'lgan sifat va malakalarini egallab olmaydi[5].

Agarda darsni asosiy qismini hammasi o'yinga bag'ishlangan bo'lsa, bunda ko'proq harakatli o'yinlar bilan kamroq harakatlanadigan o'yinlar bilan almashlab olib boriladi, shu bilan birga harakatni xarakteri bo'yicha turli-tuman o'yinlar tanlab olinadi. Harakatli o'yinlarni darsni hamma qismlariga kiritish mumkin. O'yin mazmuni shug'ullanuvchilarning tarkibiga va vazifasiga bog'liqdir. Darsni tayyorlov qismiga kam harakatli va murakkab bo'lmagan o'yinlarni kiritilishini tavsiya qilinadi, bu o'quvchilarni diqqatini tashkil qilishga ("Guruh tik tur!", "Og'ma tayoq!") yordam beradi, shuningdek o'rtacha harakatdagi o'yinlar bilan bajariladigan umumrivojlantiruvchi harakterdagi mashqlar ("Taqiqlangan harakat") dir. Darsni asosiy qisimda tez yugurish, chap berish yoki aldab o'tish chidamlilik, to'siqni oshib o'tish har xil sakrashlar qarshilik ko'rsatish, kurash, qo'zg'aluvchan va qo'zg'almaydigan nishoga uloqtirish bilan bajariladigan harakatli o'yinlardan foydalaniladi[1].

Darsni yakuniy qismida o'rtacha kam harakatchanlikka oid o'yinlar o'tkaziladi, u murakkab bo'lmagan o'yin qoidalarini bilan diqqatni tashkil qilish uchun o'tkaziladigan o'yinlar, darsni asosiy qisimdagi tezlik bilan beriladigan yuklamadan keyin faol dam olishga yordam beradi. ("Kim keldi", "Guruh tik!").

Jismoniy tarbiya darsida harakatli o'yinlarni o'tkazish metodikasini o'ziga xosligi darsni zichligiga to'g'ri keladiganligini saqlab qolish zarurligi va qisqa muddatlilik bilan bog'liqdir. Vaqtdan maqsadga muvofiq foydalanishda va o'yinni o'tkazish metodikasini to'g'ri tanlash esa darsda zarur bo'lgan zichlikka erishiladi. Shunga erishish uchun, barcha o'yinda qatnashuvchi o'yinchilar taxminan bir xil yuklama oladilar. Shu bilan bog'liq bo'lgan barcha shug'ullanuvchilarni o'yinda faol qatnashishlari uchun teng sharoit yaratib berishga harakat qilishi kerak.

Odatda harakatli o'yinlarni yoppasiga oid (frontal) metod bilan o'tkaziladi. O'yin qatnashchilari barchasi 2 – 3 guruxlarga bo'linadilar va har bir guruxda bitta va shu o'yinni o'zi mustaqil ravishda o'tkaziladi.

O'yinda guruhga oid metod ham qo'llaniladi. Rahbar o'yinchilarni ikki guruxga bo'lib, ularga har xil o'yinlar beradi. Odatda guruxga oid metod turli-tuman ta'limiy vazifalarni hal etish uchun 6 – 8 sinflarda foydalaniladi. Masalan, qiz bolalarga "O'yin boshiga to'p berma" o'yinini taklif qiladi (basketbol o'yiniga tayyorlash uchun), o'g'il bolalarga "Aylanadan tashqarida" (futbol o'yiniga tayyorlaydigan). Yoki o'g'il bolalarga chidamlilikni, kuchni rivojlantirishni tarbiyalash uchun qizlarga-koordinatsion qobiliyatni tarbiyalaydigan o'yin beriladi. O'yinga ma'lum vaqtni belgilash shartdir. Chunki uni o'ynovchilarni charchashi, o'yinni yetarli darajada o'zlashtirmaganligi va boshqa sabablar bilan bog'liq bo'lishi mumkin.

Darsda o'yin o'quvchilarni sog'lomlashtirishga qaratilgan bo'lishi kerak. Shuning uchun hammadan ko'ra uni maydonchada o'tkazilgani yaxshi. Agarda o'yin bino ichida o'tkaziladigan bo'lsa, unda ijobiy ta'sir ko'rsatadigan gigienik

sharoit yaratilishi kerak. Tibbiy ko'rikdan keyin asosiy guruxga kiritilgan, bolalar ularni sinf uchun jismoniy tarbiya bo'yicha dasturda berilgan, barcha harakatli o'yinlarda qatnashishlari mumkin. Maxsus tibbiy guruxga ajratilgan bolalra o'yinda faol qatnashish istaklarini bildirganligini xisobga olmasdan, ularni harakatini chegaralash zarur. Ularga harakat qilishni talab qilmaydigan yoki o'yin vaqtini qisqartirish nafsoniyatiga tegmaydigan shunga o'xshash rollarni berish kerak. Shuningdek ularni xakamni yordamchisi, ochkolarni xisoblaydigan sifatida jalb qilish mumkin. Shu bilan bir vaqtda zaif bolalarni ularni salomatligini mustaxkamlash uchun ularni kuchlari yetadigan o'yinlarga jalb qilish kerak.

Jismoniy tarbiya darslarda harakatli o'yinlar o'quv yilini har bir choragiga o'qituvchi tomonidan qo'yilgan mavsum va vazifalarini xisobga olgan xolda butun o'quv yili bo'yicha rejalashtiradi.

Rejalashtirishda o'quv yili bo'yicha dasturda taklif qilingan, o'yin ro'yxatiga amal qilish kerak. O'qituvchi maktabda ishlash sharoitida kelib chiqqan xolda bu o'yin ro'yxatiga qo'shimcha va o'zgartirishlar kiritishi mumkin: shug'ullanuvchilarning milliy tarkibi, geografik sharoitiga, shug'ullanuvchilarning tayyorgarligiga mashg'ulotni, jixozlar va boshqalar uchun binolar bo'lishi zarur.

O'yin uchun soat miqdori dasturda berilgan. Biroq ishni sharoitidan va o'rgatish vazifalaridan kelib chiqqan xolda ayrim o'zgarishlar kiritish mumkin. O'quv yiliga mo'ljallangan o'yinni, barcha o'quv materialini rejalashtirishni xisobga olish bilan ularni choraklar bo'yicha taqsimlab chiqish kerak. O'zbekiston Respublikasi sharoitida maktablarda 1, 2 va 4 chorakda maktab maydonchasida o'tkaziladi, shuning uchun rejaga ko'ptokni uzoqqa uloqtirish, har xil masofalarga yugurish, o'yin-estafetalari kiritilishi mumkin[5].

3 – 4 sinfdan boshlab 1 va 4 choraklardan o'quv materialini asosi yengil atletika mashqlaridan tashkil topgan, harakatli o'yinlar faqat aloxida yengil atletika malaklarini mustaxkamlaydi va takomillashtirishga yordam beradi. Ana shu maqsadda tez yugurish, to'siqlardan oshib o'tish, sakrash va uloqtirish bilan estafetalar o'tkaziladi.

O'yin davom etishi va ularni vazifalariga bog'liq bo'lgan xolda o'yinni choraklar bo'yicha taqsimlanadi. Yangi o'yinlar asosiy 1 – 2 – 3 chorak oxirida o'rganib oladilar 1-chorakni boshida o'tgan o'quv yilida o'rganilgan o'yinlarni o'zgartiradilar va mustaxkamlaydilar 4-chorakda esa ushbu o'quv yilida o'tilgan o'yinlarni asosan murakkablashtiriladi va mustaxkamlaydilar.

Choraklar bo'yicha rejalashtirilganda, xuddi shunday darslar ham o'yinni o'tishi va takrorlanishi ketma-ketligi ham nazarda tutish kerak. O'quv yilining boshida har bir sinfda ko'proq yengil o'yinlar o'tkaziladi, oxirida esa uni murakkablashtiriladi. O'qituvchi o'quv yilining oxirida o'quv materialini o'zlashtirilishini sifatini xisobga oladi va kelgusi o'quv yilida uni rejalashtirish uchun tegishli xulosalar qiladi.

Xulosa

Harakatli o'yinlar jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarining ajralmas qismi bo'lib, ularning to'g'ri tashkil etilishi bolalar va o'smirlarning jismoniy, psixologik hamda ijtimoiy rivojlanishida muhim ahamiyat kasb etadi. Ushbu maqolada harakatli o'yinlarni tashkil qilish va o'tkazish metodikasining nazariy va amaliy jihatlari tahlil qilindi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, harakatli o'yinlarni samarali tashkil etish uchun quyidagi omillarga e'tibor qaratish zarur: o'yin ishtirokchilarining yosh va jismoniy tayyorgarlik darajasi, o'yin sharoitlari va qoidalarining pedagogik hamda psixologik asoslanganligi, shuningdek, o'yin jarayonida baholash va rag'batlantirish mexanizmlarining samaradorligi.

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti tomonidan jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga qaratilgan qator huquqiy hujjatlar qabul qilinishi, yoshlarning jismoniy tarbiyasi va sog'lom turmush tarzini shakllantirishda harakatli o'yinlarning ahamiyatini yanada oshirishga imkon yaratmoqda. Ayniqsa, maktab va oliy ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya darslarida harakatli o'yinlardan foydalanish talabalarning nafaqat jismoniy faolligini oshirish, balki ularning ijtimoiy moslashuvchanligi va intellektual rivojlanishiga ham xizmat qiladi.

Shu sababli, kelgusida harakatli o'yinlarni yanada samarali o'tkazish, ularning metodikasini takomillashtirish va o'yinlarni innovatsion pedagogik texnologiyalar bilan boyitish muhim vazifalardan biri bo'lib qoladi. Ushbu metodik yondashuvlar jismoniy tarbiya o'qituvchilari, trenerlar va murabbiylar uchun foydali bo'lib, ular orqali yosh avlodning sog'lom va faol turmush tarziga bo'lgan qiziqishini oshirish mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Maxkamdjanov K.M., Nurmatov F.A., Inozemseva L.A., Rustamov L. "Sport bayramlarini tashkil qilish va o'tkazish metodikasi" Darslik T.: 2008.
2. P.Xo'jaev, K.D.Raximqulov, B.B.Nigmanov "Sport va harakatli o'yinlar va uni o'qitish metodikasi. (Harakatli o'yinlari)" O'quv qo'llanma TDPU T.: 2008.
3. R.I.Azizova "Sport va harakatli o'yinlarni o'qitish metodikasi" O'quv qo'llanma T.: 2010.
4. K.D.Raximqulov "Milliy harakatli o'yinlari" O'quv qo'llanma T.: 2012.
5. Sport va harakatli o'yinlarni o'qitish metodikasi (Harakatli o'yinlar): o'quv qo'llanma / Mullabayeva Mashxura Samijanovna. – N., 2021, 168 bet.

KURASH SPORTIDA AN'ANAVIY VA ZAMONAVIY TAYYORGARLIK TIZIMI: ILG'OR USULLAR VA METODIKALAR

*Jabborov Azamjon
Farg'ona davlat universiteti
Jismoniy madaniyat fakulteti
2-kurs talabasi*

Annotatsiya. Ushbu maqolada kurash sportidagi an'anaviy hamda zamonaviy tayyorgarlik tizimlari, shuningdek, ilg'or usullar va metodikalar tahlil qilinadi. Kurashning an'anaviy maktabi va zamonaviy sport ilmiy yutuqlari (videotexnologiyalar, individuallashtirilgan yondashuv, ixtisoslashtirilgan mashqlar)ning o'zaro uyg'unligi mashg'ulotlar samaradorligini oshirishi va sportchilarning tezroq rivojlanishiga xizmat qilishi ko'rsatib beriladi.

Kalit so'zlar. kurash, an'anaviy tayyorgarlik, zamonaviy usullar, videotexnologiya, individuallashtirish

KIRISH. Kurash – o'zbek xalqining asrlar davomida shakllangan milliy sport turi bo'lib, uning tayyorgarlik jarayoni ham tarixiy jarayonlarga mos ravishda rivojlanib kelgan. Bugungi kunda global sport maydonida raqobat kuchaygani sari an'anaviy usullarni zamonaviy innovatsiyalar bilan uyg'unlashtirish ehtiyoji ortib bormoqda. Shu bois, mashg'ulot jarayonlari mazmunan boyib, sportchilarning texnik-taktik salohiyati va jismoniy rivojlanishi tezlashishi mumkin.

Ushbu maqolaning maqsadi – kurash sportida an'anaviy tayyorgarlik maktabi va zamonaviy sport ilmiy yutuqlari o'rtasidagi o'zaro uyg'unlikni o'rganish va bu uyg'unlikning mashg'ulotlar samaradorligiga ta'sirini aniqlashdir.

Adabiyotlar tahlili

- **An'anaviy tayyorgarlik** Sheraliyev (2020) kurashning tarixiy ildizlari va an'anaviy maktablari haqida to'xtalib, milliy usullar yosh sportchilarning psixologik tayyorgarligi va jismoniy chiniqishi uchun muhimligini ta'kidlaydi. Xususan, xalq sayillarida va mahalla musobaqalarida shakllangan "usta-shogird" an'anasi sportchining qobiliyatini erta bosqichda rivojlantirishda hal qiluvchi omil ekani e'tirof etilgan.

- **Zamonaviy metodlar.** Nazarov (2019) kurashda videotexnologiyalar, jismoniy holat monitoringi va reabilitatsion metodlardan foydalanishning ahamiyatini keltiradi. Muallifning fikricha, zamonaviy yondashuvlar sportchining individual xususiyatlarini chuqur o'rganish va murakkab mashg'ulot rejalarini tuzish imkonini beradi.

- **Integratsion yondashuv.** Karimova (2019) o'z tadqiqotlarida an'anaviy va zamonaviy usullarni parallel qo'llash tajribasini ijobiy baholagan. Murabbiylarning kuchli tomoni (an'anaviy maktab) hamda sport fani yutuqlari (ilmiy-tadqiqot laboratoriyalari, biomexanika tahlili va b.) uyg'unlashganda, sportchilar rivoji tezlashishi tasdiqlangan.

Metodlar

1. **Kontent-tahlil.** Ilmiy manbalar, rasmiy statistik ma'lumotlar va O'zbekistonning kurash bo'yicha musobaqalarida ko'rsatgan natijalari o'rganildi.

2. **Eksperimental usul.** Ikki guruh (eksperimental va nazorat) tashkil etilib, eksperimental guruhda an'anaviy usullar zamonaviy (videotexnologiya, individual monitoring) texnikalar bilan uyg'unlashtirildi, nazorat guruhi esa faqat an'anaviy metodlar bo'yicha shug'ullandi.

3. **Statistik tahlil.** Olingan ma'lumotlar Microsoft Excel dasturi orqali qayta ishlanib, foizlar ko'rinishida ifodalandi; guruhlararo natijalar taqqoslandi.

NATIJALAR

Eksperimental guruhda an'anaviy va zamonaviy metodlarni uyg'unlashtirish. Eksperimental guruh (15 nafar sportchi) 3 oy davomida an'anaviy mashg'ulotlar bilan birga videotexnologiya, biomexanik nazorat va individual mashg'ulot rejalaridan foydalanishdi. Xususan:

- **An'anaviy usullar:** "Usta-shogird" tamoyili, milliy musobaqalar, klassik texnik elementlar takomillashtirildi.
- **Zamonaviy usullar:** Har bir mashg'ulotda videotahlil, zamonaviy jismoniy monitoring (fitnes-treker, yurak urish tezligini kuzatuvchi qurilmalar), reabilitatsion mashqlardan foydalanildi.

Nazorat guruh (faqat an'anaviy tayyorgarlik)

Nazorat guruh (15 nafar sportchi) ham shunday muddat (3 oy) ichida faqat an'anaviy mashg'ulotlarni bajarishdi. Videotexnologiya yoki biomexanik monitoring qo'llanilmadi.

Taqqoslash natijalari

Eksperiment yakunida ikki guruhda quyidagi ko'rsatkichlar qayd etildi:

Ko'rsatkichlar	Eksperimental guruh	Nazorat guruh	Farq
Texnik tayyorgarlik	+20% o'sish	+10% o'sish	+10%
Yutuqli kurashlar (sparring, mashg'ulot paytida)	65%	50%	+15%
Mashg'ulotlardagi jarohatlar	-15%	-5%	10% yaxshi natija
Ko'rsatkichlarni tahlil qilish imkoniyati	Videotahlil + biomexanika	Faqat murabbiy kuzatuvi	—

Izoh: Texnik tayyorgarlik +20% o'sishini baholash uchun boshlang'ich va yakuniy mashg'ulot paytida texnik elementlarni to'g'ri bajarish ko'rsatkichlari hisobga olingan.

Natijalar shuni ko'rsatadiki, an'anaviy va zamonaviy yondashuv uyg'unligida (eksperimental guruh) sportchilarning texnik tayyorgarligi nazorat guruhiga nisbatan o'rtacha 10% yuqori bo'ldi. Kurash paytida g'alaba qozonish ehtimoli ham eksperimental guruhda 15%ga baland. Bundan tashqari, videotexnologiya va individual monitoring tufayli jarohatlar soni sezilarli kamaydi.

MUHOKAMA

Ushbu tadqiqot an'anaviy metodlarning (milliy maktab, "usta-shogird"

tamoyili) mustahkam poydevor ekanligini va zamonaviy innovatsion texnologiyalar (videotahlil, biomexanik nazorat) bilan qo‘shilganda yanada samarali bo‘lishini ko‘rsatadi. Olingan natijalar avvalgi izlanishlar bilan hamohang bo‘lib, sportchilar o‘rtasida raqobatbardoshlikni oshirish, jarohatlarni kamaytirish va umumiy texnik-taktik rivojlanishni jadallashtirishda integratsion yondashuvning ahamiyatini tasdiqlaydi (Sheraliyev, 2020; Nazarov, 2019).

Shu bilan birga, zamonaviy texnologiyalarga sarmoya kiritish, murabbiylar malakasini oshirish hamda infrastrukturani yaxshilash zarurligi ta’kidlanadi. Chekka hududlardagi sport maktablarida bunday texnologiyalardan foydalanish imkoniyati cheklanganligi kelgusida e’tibor berilishi lozim masalalardan biridir.

XULOSA

1. **An’anaviy maktabning o‘rni** Kurash sportida asrlar davomida shakllangan an’anaviy usullar sportchilarda mustahkam poydevor yaratadi. Bu, ayniqsa, psixologik barqarorlik va milliy qadriyatlar ruhida tarbiyalashda muhimdir.

2. **Zamonaviy usullar bilan uyg‘unlashuv** Videotexnologiya, biomexanik kuzatuv va individuallashtirilgan mashg‘ulotlar traditsion yondashuvga qo‘shilib, sportchilarning tayyorgarlik darajasini oshiradi va jarohatlar xavfini kamaytiradi.

3. Tavsiyalar

- Murabbiylar malakasini oshirish: An’anaviy va zamonaviy metodlarni uyg‘unlashtirish bo‘yicha doimiy seminar-treninglar o‘tkazish zarur.

- Infratuzilma rivoji: Sport zallari, video va biomexanik uskunalar bilan ta’minlash, chekka hududlarga e’tibor qaratish.

- Integratsion dasturlar: Maktabgacha va maktab jismoniy tarbiya dasturlariga kurashning an’anaviy va zamonaviy yondashuvlarini joriy etish.

Mazkur tadqiqot natijalari o‘rganilayotgan masala bo‘yicha aniq xulosalar chiqarish uchun manba bo‘lib xizmat qiladi. An’anaviy maktab va zamonaviy sport texnologiyalarining uyg‘unligi kurashni jahon miqyosida raqobatbardosh sport turiga aylantirishda muhim ahamiyatga ega.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Sheraliyev, H. H. (2020). *Kurash sporti tarixi, rivojlanishi va istiqbollari*. Toshkent: Sharq.

2. Nazarov, X. (2019). *Milliy sport turlari va ularning rivoji*. Toshkent: Fan va ta’lim.

3. Karimova, M. I. (2019). *Maktab o‘quvchilari uchun jismoniy mashqlarni individuallashtirish*. Samarqand: Ilm.

4. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining Qarori. (2020-yil 30-oktabr). *Sog‘lom turmush tarzini keng targ‘ib qilish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida*. PQ–6099-son.

5. International Kurash Association (IKA). www.kurash-ika.org

JISMONIY MADANIYAT TALABALARINI O‘QITISHDA AXBOROT-KOMMUNIKATSIYA TEXNOLOGIYALARIDAN FOYDALANISHNING NAZARIY ASOSLARI.

Jalolova.Z.S

*Jizzax davlat pedagogika universiteti
Ijtimoiy-gumanitar fanlarda masovafiy ta’lim
Kafedrası o’qituvchisi.*

Annotatsiya. Ushbu maqolada bolajak jismoniy tarbiya o’qituvchiarini o’qitishda va malakasini oshirishda hamda kasbiy tayyorgarligini axborot-kommunikatsiya texnologiyalaridan foydalanish holatilarini bayon etilgan.

Kalit so‘zlar: axborot-kommunikatsiya texnologiyalari, moddiy-texnik baza, talabalar, kyubing, kompyuter va Internet tarmog‘i.

Mamlakatimizda oliy ta’lim muassasalarining moddiy-texnik bazasini mustahkamlash va yuqori malakali mutaxassislar tayyorlash sifatini tubdan yaxshilash hamda bo‘lajak jismoniy madaniyat o’qituvchilarining kasbiy kompetentligi doimiy o‘zgarib borayotgan sharoitda ilg‘or xorijiy tajribalarni o‘rganilib chiqib, ularni pedagogika oliy ta’lim muassasalarida talabalar ta’limini individuallashtirishning nazariy hamda amaliy, metodik yondashish bilan individual ta’lim tizimi tuzilishi va mazmunini takomillashtirishga alohida e’tibor qaratilmoqda.

“Kyubing” texnologiyasida muammoni 6 tomondan ko‘rib chiqish tavsiya etiladi:

- Sharh - ob’ekt nima xususiyatlarga qarab, nima ko‘rganiga qarab bormi?
- Taqqoslash - siz ko‘rgan narsangizni nima bilan solishtirish mumkin?
- Uyushmalar - ko‘rgan narsalaridan qanday uyushmalar paydo bo‘ladi?
- Tahlil - Siz ko‘rgan narsaning tarkibiy qismlari nima?
- Foydalanish - siz kim va nimani ko‘rasiz. Ko‘rilgan tomon muqobil usullardan foydalanishi mumkinmi?
- Baholash - biz ko‘rgan narsalar qanchalik qiziqarli. Subektiv va ob’ektiv.

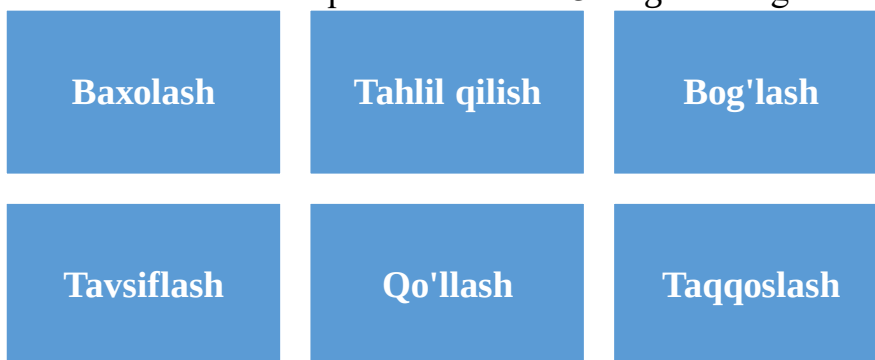
“Kyubing” texnologiyasi jismoniy madaniyat yo‘nalishi talabalarda yuqori qiziqish uyg‘otdi. Kyubing (ing. Tilidan *cubing*) – ma’ruza va amaliy mashg‘ulotlarda yangi mavzu bayonida yoki ko‘plab og‘zaki va yozma ishlarda tayyorgarlik bosqichida tez-tez ishlatiladigan kreativ texnologiya. Kublash ob’ekt yoki mavzuning turli tomonlarini o‘rganishga yordam beradi, shu bilan talabani o‘ylab, kerakli markazni topishga majbur qiladi.

Muvaffaqiyatga erishish, futbol haqidagi yangi mavzu va yangi chiqirilgan o‘yin qoidalari bilan tanishish, har qanday yuzga kelgan muammolarni tushunishni chuqurlashtirish, masalan, musobaqa jarayonida va hokazo kabi ilg‘or o‘yin texnologiyalaridan foydalanish mumkin. Ushbu texnologiyaning

nomidan kelib chiqqan holda, Talabalar kubni 6 ta tomonidan olti sifat bo'yicha tavsiflashi lozim. Ob'ekt yoki g'oya bo'yicha kamida olti xil fikrlash nuqtasini kashf qilishni qiyinlashtiradi. Muammoning turli tomonlarini almashtirish uchun quyidagi savollar ishlatiladi:

1. *Ta'rif*: bu mavzu nima, u qanday xususiyatlari bor?
2. *Taqqoslash*: mavzu yuzasidan tushunchalar taqqoslanadi.
3. *Bog'liqligi*: bog'liq tushunchalar yoritiladi.
4. *Tahlil*: qanday tarkibiy qismlardan iborat? Boshqa mavzular qaysi yo'nalishda olib borilayotganiga qanday nuqtai nazardan kelib chiqadi? Qaysi jihatlari bilan boshqa turlaridan farqlanadi?
5. *Qo'llanilishi*: kimga va nima uchun bu mavzu foydali? Uni boshqa joylarga ko'chirish mumkinmi?
6. *Baholash*: ushbu mavzuning ijobiy tomonlari va foydasi qanday bo'lishi mumkin? Sizga shaxsan qiziq narsa nima? Boshqalar uchun qiziqarli bo'lishi mumkinmi?

Bu texnologiyani olib borishda biz "Futbol o'yining kelib chiqishi va rivojlanishi" haqidagi mavzusini tanlab oldik. Sirtqi ta'lim jismoniy madaniyat yo'nalishi 3-bosqich talabalariga ushbu mavzu bo'yicha tushunchalar berildi va mavzuning mazmun-mohiyati ochib berildi. Talabalarning "Kyubing" texnologiyasi asosida ishlash talab qilindi. Guruh kichik guruhlariga bo'linadi.



Kyubing texnologiyasi

Tavsiflash: Kreativlik – "Sport va harakatli o'yinlarni o'qitish metodikasi" futbol fanini ta'lim jarayonini tashkillashtirishni o'zida mujassamlashtirib, kreativ o'qitish jarayonini shakllantirish, kreativ o'qitish metodlari va yangicha fikrlash texnologiyasi orqali kreativ salohiyatni oshirish, turli uslublardan bilim va ko'nikmalar muvozanatini rivojlantirishda foydalanish, talabalarning ta'lim dasturlarini shakllantirishda faol ishtirok etishni o'z ichiga oladi.

Bugungi kunda talabalarning futbol haqida ijodiy fikrlash uchun qulay imkoniyat yaratish, talabalar tomonidan bayon qilingan "Sport va harakatli o'yinlarni o'qitish metodikasi" futbol fani yuzasidan fikrlar va g'oyalarni bag'rikenglik bilan qabul qilish hamda ularning musobaqa jarayonidagi faolligini ta'minlash, har bir talabalar uning o'yin faoliyatidagi ijodiy fikrlashga qodirligi haqidagi ishonchni qaror toptirish, ularning ijodiy faolliklarini muntazam rag'batlantirish malaka oshirish kurslarining asosiy maqsadi

hisoblanadi.

Ushbu ta'riflardan kelib chiqqan holda, kreativ o'qitish jarayonida talabalar o'zlari bilgan, o'ylagan, bajara oladigan, his qila oladigan faoliyatga egaligini ko'rishimiz mumkin.

Bilish jarayonida hamkorlikda innovatsion faoliyatni joriy qilish orqali har bir talabaning bu jarayonga o'zining inividual hissasini qo'shishi, pedagogik kompetentlikning usuli, g'oyasi bilan almashinuvi natijasida yangi g'oyalar, yangi bilimlar va yangi munosabatlar paydo bo'ladi.

Tahlil qilish-pedagogika oliy ta'lim muassasalarida kreativ o'qitishning xususiyatlari;

Maqsadi-axborotlashgan jamiyatda talabalarning kasbiy faoliyatga tayyorgarligini va ijodkorligini rivojlantirish. Innovatsiya-metodik loyiha yaratish va ta'lim jarayoniga joriy qilish;

Talaba faoliyati-innovatsion bo'lib, ularning ijodkorligini rivojlantirish uchun tashkiliy-pedagogik shartlarni yaratish;

Talabaning faoliyati - faol bo'lib, talabalarningning yangi g'oyalarni yaratish va ta'lim jarayoniga qo'llash;

Ta'lim shakllari - guruhli, inividual, birgalikda ishlash;

Ta'lim metodlari - muammoli, loyihali, kreativ o'qitish metodlari;

Ta'lim vositalari-tarmoq texnologiyalari, elektron va mobil texnologiyalardan foydalanish;

Faoliyatni baholash - o'z-o'zini nazorat qilish va baholash.

Bog'lash: Bizga ma'lumki, kreativ o'qitish innovatsion ta'lim texnologiyalari tarkibiga kiruvchi ta'lim turidir. Ushbu ta'lim turini elektron ta'lim, aralash ta'lim, noan'anaviy va an'anaviy ta'lim turlari bilan bog'lash maqsadga muvofiq bo'ladi.

Foydalanish:

1) Ma'ruza va amaliy mashg'ulotlarga qo'llash.

2) Pedagogika oliy ta'lim muassasalari o'quv rejasiga tanlov fan sifatida kiritilishi tavsiya etiladi.

Baholash: Yuqorida berilgan kreativlikning xususiyatlaridan kelib chiqib oliy ta'lim muassasalari jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishida tahsil olayotgan talabalarning kreativligi motivatsion, metodologik bilimlarga egalik va innovatsion faoliyatga yo'naltirilganlik mezonlari asosida baholanadi.

Talaba tushungan taqdirdagina, ya'ni ta'lim jarayonini o'zi uchun tushunarli qilib tashkillashtirsagina ta'lim sifatli bo'ladi. Shunday maqsad bilan quyidagi kreativ o'qitishning prinsiplarini sanab o'tamiz:

- anglash (jarayonni va natijani aks ettirish jarayonida erishiladi);
- o'z-o'zini boshqarish.

Mustaqil ta'lim olish yo'lidan borish, o'z-o'zini tarbiyalash, passiv faoliyatdan aktiv faoliyatga o'tish - insonning anglangan holda amalga oshirgan faoliyati bo'lishi kerak.

Kreativlik insonning amaliy faoliyati bilan bog'liq bo'lgan barcha o'z

e'tiborini boshqarish masalalarini ongli ravishda bajarish imkoniyatini beradi va bu tuzilmaning qanday tashkil etilgani ta'lim jarayonining samaradorligiga bog'liq.

Oliy ta'lim muassasalarida asosiy ta'lim shakllaridan biri - ma'ruzadir. Ma'ruza mashg'ulotida talabani qay darajada ishlashiga ko'p jihatlar bog'liq.

Xulosa qilib aytganda bugungi kunda kasbiy va jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lgan talabalarning harakat tayyorgarligini takomillashtirish maqsadida yangi vosita hamda uslublarni ishlab chiqish talabini yuzaga chiqarmoqda.

Foydalangan adabiyotlar.

1. Olimov A.I. Bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarini o'qitishda mobil ilovalarni qo'llash metodikasini takomillashtirish. Pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (phd) dissertatsiyasi avtoreferati. Chirchiq –2021,- 63-6

2. Abdug'afur H. Toshpo'latov Yu. Mobil ilovalar va ularni yaratish usullari. Международный научный журнал № 7(100), часть 1 «Научный импульс» Февраль, 2023. 628-630 с.

3. Макаровских А. В., Остроумова А. Ю., «Кьюбинг» как технология активного обучения иностранному языку студентов технического вуза. Филологические науки. Вопросы теории и практики, № 3 (33) 2014, часть 2 2014 г 137-138 с

4. Begimqulov U.Sh. Pedagogik ta'limda zamonaviy texnologiyalar // Pedagogik ta'lim. – Toshkent: 2005. – №. 6. – B. 15-17.

5. Raximov O.D., Turg'unov O.M., Mustafayev Q.O., Ro'ziyev H.J. Zamonaviy ta'lim texnologiyalari. O'quv qo'llanma. Toshkent -2012 y, -111 b.

6. Salomov R.C., Kerimov F.A. Jismoniy tarbiyada pedagogik texnologiyalar (O'quv qo'llama). T.: O' zDJTI nashriyot - matbaa bo'limi, 2009. -139 b.

KURASHCHILAR MUSOBAQA FAOLIYATIDA HUJUM, HIMOYA, QARSHI HUJUM VA OGOHLANTIRISHLAR

*Jo'rayev G'ulom Ibragimovich
Guliston davlat universiteti
"Sport o'yinlari, kurash nazariyasi
va uslubiyati" o'qituvchi*

Annotatsiya. Mazkur maqolada kurashchilar musobaqa faoliyati ko'rsatkichlari tadqiq etilgan. Musobaqa faoliyatida hujum, himoya va qarshi hujum harakatlarining miqdor ko'rsatkichlari va ogohlantirishlar tahlil etilgan. Vazn toifalari va jins bo'yicha musobaqa faoliyati ko'rsatkichlari aniqlangan.

Kalit so'zlar: kurash, musobaqa faoliyati, miqdor ko'rsatkich, ogohlantirish.

Dolzarblik. Kurash milliy sportini rivojlantirish borasida keng ko'lamli ishlar amalga oshirilmoqda. Bu borada O'zbekiston Respublikasi Hukumati

tomonidan kurashni rivojlantirish masalasida amalga oshirilayotgan chora-tadbirlar katta ahamiyatga ega.

Kurashchilar musobaqa faoliyatini tahlil qilish sportchi imkoniyatlari va uning kelgusi sport faoliyatini rejalashtirishda katta ahamiyatga ega. Sport kurashlari bo'yicha bir qator mutaxassislar musobaqa faoliyatini har tomonlama tadqiq etish dolzarb ekanligini ta'kidlaydilar. Bellashuv jarayonida kurashchi tomonidan qo'llaniladigan texnik harakatlar, ularning sifat va miqdor ko'rsatkichlari sportchi tayyorgarlik darajasini xarakterlaydi.

Mazkur masala shunisi bilan ham ahamiyatliki, hakamlik qoidalarining o'zgarishi va sportchilar tayyorlashning takomillashuvi musobaqa faoliyatini muntazam tadqiq etish zaruratini ko'rsatadi. Yuqorida ko'rsatilgan sabablar tufayli ham musobaqa faoliyatini tahlil etish masalasi o'z dolzarbligini yo'qotmaydi.

O'zbekistonda Mustaqillik yillarida kurashchilar tayyorlash borasida yetarlicha tajriba to'plandi. Jaxon Chempionatlari, Osiyo O'yinlari, shuningdek, boshqa nufuzli musobaqalarda o'zbek kurash maktabi vakillari yuqori natijalar qayd etib kelishmoqda. Ammo, shuni ta'kidlash kerakki, xalqaro maydonda barqaror natijalar qayd etish bugungi kunda muhim va o'ta murakkab masala hisoblanadi. Ushbu vazifani amalga oshirishda mashg'ulotlar tizimini muntazam takomillashtirish yetakchi sportchilar bellashuv faoliyatini modellashtirish va boshqa muhim omillarga ahamiyat qaratish zarur. Shu bilan birga, musobaqa faoliyati ko'rsatkichlarini tahlil qilish ham tayyorgarlikning kelgusi istiqbollarini belgilashda amaliy ahamiyatga ega.

Yuqorida bildirilgan fikr va mulohazalar shuni anglatadiki, musobaqa faoliyatini tahlil qilish asosida sportchi imkoniyatlari doirasini aniqlash va tayyorgarlikning muayyan yo'nalishini belgilash mumkin. Shu sababdan **kurashchilar musobaqa faoliyati ko'rsatkichlari tahlil etish** maqola maqsadi sifatida belgilangan.

Materiallar va metodlar. Maqola maqsadini amalga oshirishda kurash bo'yicha O'zbekiston terma jamoasining (Istanbul-2017, Jaxon Chempionati) musobaqa faoliyati ko'rsatkichlari tadqiq etildi. Jami 23ta bellashuv tahlil etildi (erkaklar - 16, ayollar - 7). Tahlil etilgan va kuzatilgan bellashuv vaqti 1 soat 26 daqiqa 31 soniyani tashkil etdi (erkaklar – 66 daqiqa 31 soniya, ayollar – 20 daqiqa). Olingan ma'lumotlar erkaklar va ayollarda alohida hisoblandi.

Olingan natijalar va ularning muhokamasi. Musobaqa faoliyatini tekshirish va tahlil qilishda bellashuvlar qayta kuzatildi (www.ika.uz). Musobaqa faoliyatining miqdor ko'rsatkichlari hisoblandi. Kurashchilar tomonidan bajarilgan texnik harakatlarning samaradorlik ko'rsatkichlari hisobga olinmadi. Hujum, himoya va qarshi hujum harakatlari va ga ajratilib o'rganildi. Shuningdek, bellashuvdagi ogohlantirishlar ham hisoblab borildi (1-2-jadvallar).

1-jadval. Kurashchilar musobaqa faoliyati ko'rsatkichlari (erkaklar, n=6)

№	Vazn toifasi	Jami texnik harakatlar			Ogohl antirish	Bellashuv soni	Bellashuv vaqti
		Hujum	Himoya	Qarshi hujum			
1	-60 kg	10	5	2	1	2	06:17
2	-66 kg	24	11	3	1	2	10:40
3	-73 kg	5	4	-	3	2	06:38
4	-81 kg	-	-	-	-	-	-
5	-90 kg	10	5	1	2	1	06:14
6	-100 kg	9	8	3	4	3	07:46
7	+100 kg	16	16	3	3	6	14:28
Jami		74	49	12	14	16	1soat, 6 daqiqa, 31 soniya
		12,33±6,12	8,16±4,21	2,4±0,8	2,33±1,10	-	-

2-jadval. Kurashchilar musobaqa faoliyati ko'rsatkichlari (ayollar, n=6)

№	Vazn toifasi	Jami texnik harakatlar			Ogohl antirish	Bellashuv soni	Bellashuv vaqti
		Hujum	Himoya	Qarshi hujum			
1	-48 kg	7	16	-	2	2	08:20
2	-52 kg	1	1	-	1	1	01:54
3	-57 kg	4	4	-	-	1	02:19
4	-63 kg	-	-	-	-	-	-
5	-70 kg	4	9	-	1	1	04:00
6	-70 kg	1	3	-	2	1	02:13
7	-78 kg	-	2	-	-	1	01:14
8	87 kg	-	-	-	-	1	-
9	+87 kg	-	-	-	-	1	-
Jami		17	35	-	6	7	20:00 daqiqa
X±m		3,4±2,24	5,83±5,20	-	1,5±1,0	-	-

Yuqoridagi 1-va 2- jadvallardagi ma'lumotlar shuni ko'rsatadiki bellashuv soni va vaqtining ortib borishi bevosita texnik harakatlar nisbatiga ham ta'sir etadi. Tahlillar natijasida shu narsa aniqlandiki, erkaklar va ayollarda musobaqa faoliyati ko'rsatkichlari farqlanadi.

Hujum harakatlarining o'rtacha ko'rsatkichi erkaklarda 12,33±6,12ni tashkil etgan bo'lsa, ayollarda mazkur ko'rsatkich 3,4±2,24dan iboratligi aniqlandi. Hujum harakatlari bo'yicha erkaklar ayollarga nisbatan sezilarli faollik ko'rsatishgan.

Himoyalaniish borasida ham muayyan farq kuzatildi. Ushbu ko'rsatkich bo'yicha erkaklar 8,16±4,21, ayollar esa 5,83±5,20 natija qayd etdi.

Qarshi hujum ko'rsatkichi bo'yicha erkaklarda 2,4±0,8 natija qayd etildi. Ayollar esa musobaqa faoliyatida mazkur jihatdan hech qanday natija qayd etmadi.

Bellashuv jarayonidagi faollik raqib imkoniyatlari va tayyorgarlik darajasiga ham bog'liq albatta. Mazkur jihatdan qaralganda bellashuvning yuqori tempda o'tishi teng nisbatda sportchi va uning raqibiga aloqador.

Jami amalga oshirilgan texnik harakatlar har uchta ko'rsatkich bo'yicha erkaklarda yuqori ekanligini ta'kidlash kerak. Bizning fikrimizcha mazkur holatning yuzaga kelishini bellashuvlar soni bilan izohlash kerak. Sportchi qanchalik ko'p bellashuv o'tkazsa tegishli ravishda musobaqa faoliyati ko'rsatkichlari ham ortib boradi.

Kuzatishlar va musobaqa bayonnomalarini o'rganish sportchilar jami 23ta bellashuv (100%) o'tkazganligini ko'rsatdi. Mos ravishda erkaklar 16ta (69,57%), ayollar esa 7ta (30,43%) uchrashuv o'tkazgan. Uchrashuvlar sonining ayollar va erkaklardagi nisbati musobaqa faoliyati ko'rsatkichlari farqlanishiga olib keladi.

Tadqiqot jarayonida biz tomonimizdan jami olingan ogohlantirishlar va ularning sabablari ham o'rganildi. Hakamlar tomonidan jami 20ta ogohlantirish (tanbeh, dakki va g'irrom) berilgan. Ogohlantirishlar erkaklarda 14ta ($2,33 \pm 1,10$) va ayollarda 6 tadan ($1,5 \pm 1,0$) iborat. Ogohlantirishlarning aksariyat qismi nafaol harakat (7, 35%), yolg'on hujum (5, 25%) va bir tomonlama ushlar (4, 20%) uchun berilgan. Qolgan ogohlantirishlar noto'g'ri usul qo'llash, tatamidan chiqib ketish, himoya holatida turish va ushlar holatidagi xatolar uchun (1, 5%dan) berilgan.

Musobaqa faoliyatidagi ogohlantirishlar to'g'risida fikr bildirish muhim ahamiyat kasb etadi. Ogohlantirishlarning u yoki bu darajada bo'lishi sportchi jismoniy va taktik tayyorgarligiga ham bog'liq, albatta. Bizning fikrimizcha, sportchi g'alabaga erishish uchun muayyan yo'l tanlaydi. U musobaqada yutuqqa erishishning taktik usullarini tanlagan holatda ogohlantirishlar soni ortishi kuzatiladi va sportchi 1- va 2- ogohlantirishlarning berilishidan cho'chimaydi.

Ikkinchi holatda shuni aytish kerakki, agar kurashchining imkoniyatlari raqib imkoniyatlaridan past bo'lganda u himoyalani, raqib hujumidan va bosimidan chiqib ketishga harakat qiladi va tabiiyki tatamidan chiqib ketadi yoki himoya holatiga o'tadi. O'z navbatida qoidalarga asosan sportchi bunday holda ogohlantirish oladi.

Bugungi kunda kurashchilar tayyorlash amaliyoti va nazariyasi yuqori darajaga ko'tarildi. Musobaqalarda sportchilar tomonidan qo'llaniladigan xilma-xil usullar bunga misol bo'ladi. Usullarni mohirona bajarilishi zamirida chuqur va har tomonlama ilmiy tadqiq etilgan musobaqa faoliyati shart-sharoitlari mavjud.

Kurash bo'yicha o'tkazilayotgan yirik tadqiqotlar va yetakchi mutaxassislar ilmiy ishlari shuni ko'rsatadki, musobaqa faoliyatini tahlil etish sportchi tayyorgarligini tashkil etishda muhim ahamiyat kasb etadi. Aksariyat tajribali mutaxassislar o'z shogirdlarining va ularning raqiblari musobaqa faoliyatini tahlil qilish asosida tayyorgarlik jarayonlarini rejalashtirishlari ham

bejiz emas, albatta.

Xulosa. Kurashchilar tayyorlash tizimining zamonaviy masalalaridan biri bu, sportchi haqida ma'lumot olish, tahlil qilish va tayyorgarlik jarayonida qo'llashdan iborat. Sportchining muayyan ko'rsatkichlari uning tayyorgarlik holatini xarakterlaydi. Xususan, kurashda musobaqa faoliyati ko'rsatkichlari sport formasi darajasi aniqlashda muhim ahamiyatga ega.

Musobaqa faoliyatini tadqiq etish yana shunisi bilan ahamiyatliki, tahlil natijalari butun bir musobaqa to'g'risida qimmatli ma'lumotlar olish imkonini beradi. Chempionlar, sovrindorlar va autsayderlar uchun xos bo'lgan xususiy jihatlar aniqlanishi, shuningdek, musobaqa faoliyatining optimal modeli ishlab chiqilishi mumkin. Kurashchilar musobaqa faoliyatini tadqiq etish yuzasidan olib borilgan tajriba xulosalari va natijalari muallif fikrlari bilan bir nuqtada tutashadi. Kurash rivojlanishining har bir davrida hakamlar qoidalariga hamohang tarzda kurashchilar musobaqa faoliyati o'zgarib bormoqda. Ushbu omil musobaqa faoliyatini har tomonlama tadqiq etish zaruratini ko'rsatadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. SH.M.Mirziyoyev “Qonun ustuvorligi va inson manfaatlarini ta'minlash – yurt taraqqiyoti va xalq farovonligining garovi”. Toshkent 2017 – yil.
2. SH.M.Mirziyoyev “Tanqidiy tahlil, qat'iy tartib-intizom va shaxsiy javobgarlik – har bir rahbar faoliyatining kundalik qoidasi bo'lishi kerak”. Toshkent 2017 – yil.
3. SH.M.Mirziyoyev “Erkin va farovon, demokratik O'zbekiston davlatini birgalikda barpo etamiz”. Toshkent 2017 – yil.
4. N.A.Tastanov “Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati”. Toshkent 2015 – yil.
5. X.A.Abdurazzaqov, F.R.Odilov “Kurash” Toshkent 2017 – yil.

TALABA-QIZLARNI JISMONIY TAYYORGARLIGI KO'RSATKISHLARINI OSHIRISHGA MO'ljALLANGAN MASHQLAR MAJMUASI VOSITALARINI TANLASH VA ULARNING SAMARADORLIGI

*Kambarov Davronbek Saytboyevich
Guliston davlat universiteti
“Sport o'yinlari, kurash nazariyasi
va uslubiyati” katta o'qituvchi*

Kalit so'zlari: jismoniy tayyorgarlik, energetik hajmi, harakat faolligi, kompensatsiya, salomatlik darajasi

Mavzuning dolzarbligi: Respublikasmizda oliy ta'lim tizimini zamon talablari asosida jahon andozalariga to'laqonli javob beradigan tarzda rivojlantirish masalasi hukumatning ustuvor vazifalaridan hisoblanmoqda. “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'qituvshilar, mutaxassislar xamda ilmiy xodimlarni tayyorlash jarayonlarini yanada takomillashtirishga qaratilgan yaxlit tizimni ishlab chiqish" kabi vazifalar belgilab berilgan. Bugungi kunda, oliy ta'lim tizimida jismoniy tarbiya fanini rivojlantirish, ta'lim jarayonini modernizatsiyalash va mazmunini yangilash maqsadida, uni manzilli qo'llab quvvatlash bo'yisha qator tizimli shora-tadbirlar amalga oshirilmoqda. Hozirda, nafaqat an'anaviy jismoniy tarbiya vositalari va usullari bilan talaba-qizlarning harakat faolligini an'anaviy ko'rsatkishlarini aniqlash, balki, ular tanasini kasbiy jihatdan muhim bo'lgan adaptatsion xususiyatlarini, jismoniy rivojlanish va salomatlik darajasi bilan aniqlash dolzarb masalalardan biri hisoblanadi.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 24-yanvardagi RF-5924-son "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish shora-tadbirlari to'g'risida"gi, 2020-yil 30-oktabrdagi RF-6099-son "Sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish shora-tadbirlari to'g'risida"gi farmonlari, 2020-yil 3-noyabrdagi RQ-4877-son "Jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlar tayyorlash tizimini takomillashtirish va ilmiy salohiyatni oshirish shora-tadbirlari to'g'risida"gi, 2021-yil 16-iyundagi RQ-5148-son "Aholining jismoniy tayyorgarlik darajasini baholash tizimini joriy etishning tashkiliy shora-tadbirlari to'g'risida"gi qarorlari hamda mazkur sohaga taalluqli boshqa me'yoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirishda mazkur dissertatsiya ishi muayyan darajada xizmat qiladi.

Dastlabki pedagogik tajriba natijalari va ularni tahliliga asoslanib, biz, jismoniy tayyorgarlik vositalarini saralab olish va ularni sog'lomlashtiruvshi samaradorligini asosiy pedagogik tajriba davomida inobatga olgan holda taqsimlash ishlarini amalga oshirdik. Shu bilan birga, mashq mazmunini, uning hajmini, jadalligini va yuklamalarni energetik yo'nalganligini eng to'liq tavsiflari jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining asosiy qismida keltirilgan.

Gandbol vositalari bilan birga boshqa sport turlarida qo'llanadigan yordamshi mashqlar vositasidan majmuaviy foydalanishni nazarda tutadigan strukturani va harakat rejimini ustunligini inobatga olgan holda, biz uni asosiy pedagogik tajriba dinamikasida foydalaniladigan vosiyalar hajmini taqsimlashda TG guruhida asosiy sifatida qabul qildik.

Bunday taqdimot natijalari jadvalda keltirilgan bo'lib undagi ma'lumotlarni tahlil qilish, gandbol bazaviy vosita sifatida ajratilgan umumiy mashg'ulot vaqtini taxminan 60% hajmi miqdorida qo'llanganligini, boshqa sport turlarida qo'llanadigan yordamshi mashqlar hissasiga esa 40% dan oshmagan qismi to'g'ri kelganligini ko'rish mumkin.

**Asosiy redagogik tajribada jismoniy tayyorgarlikni asosiy va yordamshi
(qo'shimsha) vositalari hajmlarini taqsimoti**

Srort turi	Oylar bo'yisha yuklama hajmi, %						
	senta br	oktab r	noya br	mart	arrel	may	o'rtasha
Tajriba guruhi							
Gandbol	60	60	60	60	60	60	60
Gimnastika. Saf mashqlari	7	7	7	7	7	7	7
Yengil atletika mashqlari (qisqa va o'rta masofaga yugurish, turgan joyidan uzunlikka sakrash)	9	9	9	9	9	9	9
Fitnes	20	22	22	22	22	22	22
Sodda akrobatik mashqlar	4	9	9	9	9	9	9
Jami	100	100	100	100	100	100	100
Nazorat guruhi							
Gandbol	30	30	30	30	30	30	30
Gimnastika. Saf mashqlari	30	30	30	30	30	30	30
Yengil atletika mashqlari (qisqa va o'rta masofaga yugurish, turgan joyidan uzunlikka sakrash)	40	40	40	40	40	40	40
Jami	100	100	100	100	100	100	100

Asosiy pedagogik tajriba davomida ushbu vositalardan foydalanishning umumiy hajmi o'zgarmadi, ya'ni biz, gandbol bilan shug'ullanish ushun eng ahamiyatli hisoblangan talaba-qizlarning tezkor-kush sifatlarini rivojlanishini yaxshilash maqsadida tajriba guruhi mashg'ulotlarida gandbolda qo'llanadigan vositalar hajmini 60 foizgacha kamaytirish hisobiga yengil atletika mashqlari hajmini 9 foizgacha oshirdik.

Boshqa srort turlaridagi singari gandbolda ham keyingi paytlarda talaba-qizlarning texnik tayyorgarligi darajasini ortib borayotganligini inobatga olgan holda, biz, mashqlar majmuasi tarkibiga gandbolda qo'llanadigan vositalardan faqat yuklamalarni energetik ta'minotini aralash rejimida ustivor bajarilishini emas, balki qizlarning harakatlanish malaka va ko'nikmalari arsenalini yetarli darajada ortishini ham ta'minlash imkoniyatini beradigan ancha murakkab

mashqlarni kiritdik.

Aytib o'tilgan vositalardan, asosan, gandbol sport turida keng qo'llanadigan elementlar bilan birgalikda harakatlangan holda bajariladigan mashqlar majmuasidan, soddalashtirilgan qoidalar bilan o'ynaladigan ikki tomonlama o'yinlardan, o'yinchilar soni kamaytirilgan holda bitta darvozaga o'ynaladigan o'yinlardan, shaxsiy himoya va hujum mashqlaridan foydalandik.

Ushbu aytib o'tilgan mashqlar, aralash energetik rejimida davomiyligi o'rtasha 6-15 minut bo'lganida yuklamalarni o'rtasha 49-60% bajarilishini taminlash imkoniyatini beradi.

Talaba-qizlarning mashg'ulotlarida (ularning jismoniy inobatga olgan holda) boshqa sport turlarida qo'llanadigan yordamshi mashqlardan foydalanishda umumiy vaqt hajmini o'rtasha 20% miqdorda Fitnes mashqlari majmuasiga ustuvorlik berildi. Mazkur mashqlar vaqatgina aralash energetik ta'minot rejimida ustuvorlik berildi. Mazkur mashqlar faqatgina aralash energetik taminot rejimida 41% gasha yuklamalarini bajarilishini ta'minlab qolmay, balki talaba-qizlarni mashg'ulotlarda qo'llanadigan jismoniy mashqlarni majmualariga bo'lgan emotsional fanini va motivatsiyalarini oshirishga ham zamin yaratish imkonini berdi.

Talaba-qizlarga kush ta'sirini oshirish ushun aprel va may oylarida og'irligi 500 gramm bo'lgan gantellar bilan bajariladigan mashqlardan foydalaniladi. Trenajerlarda bajariladigan mashqlar ustivorlik qiladigan atletik gimnastika vositalarini qo'llash hajmi o'rtasha 7% ni tashkil qildi va ular talaba-qizlarning kuch sifatlarini rivojlantirish maqsadida mashg'ulotlarning asosiy qismini boshlanishida qo'llanildi. Asosiy gimnastika vositalari, "energetik hajmda" eng past sifatida, faqat mashg'ulotlarning tayyorlov qismida umumiy vaqtning 7% dan oshmagan miqdorda qo'llanildi.

Biz, talaba-qizlarning tezkor-kush sifatlarini rivojlantirish, asosan gandbolda qo'llanadigan vositalar yordamida hal qilinishi mumkin, deb hisoblagan holda, yengil atletika sport turlarida qo'llanadigan vositalar hajmini ongli ravishda 9 % gasha kamaytirdik.

Butun asosiy pedagogik tajriba davomida gandbol sport turida qo'llaniladigan hamda boshqa sport turlarida qo'llaniladigan yordamshi mashqlardan iborat bo'lgan vositalarni deyarli bir xil tarkibda bo'lishi, ularni optimal nisbatda tanlanganligi bilan tushuntiriladi.

Ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili va shaxsiy amaliy tajriba ma'lumotlarimizga asoslangan holda, biz tomondan ishlab shiqilgan va tajriba guruhi mashg'ulotlarida asosiy pedagogik tajriba davomida qo'llangan mashqlar majmuasi talaba-qizlarning jismoniy tayyorgarlik darajasini sezilarli oshirishini, harakat faolligi yetishmovchiligini kompensatsiya qilishini ahamiyatga molik darajada yaxshilanishini va salomatlik darajasini sezilarli oshirishini ta'minlashini tahmin qilgan edik va bunga erishdik.

XULOSA VA TAVSIYALAR

Gandbol vositalarini va sportning boshqa turlaridagi qo'shimsha vositalarni

jismoniy mashqlarni bajarish rejimini energiya hajmi mezoni (energiya bilan aralash rejimda amalga oshiriladigan yuklamalar hajmini foizi) bo'yisha amalga oshirilgan tizimlashtirilishi talaba-qizlarning jismoniy tayyorgarligini sog'lomlashtirish jihatidan eng samarali vositalarini saralash imkonini berdi, ularning tarkibiga energiya hajmi 40% dan rast bo'lmagan mashqlar kiradi.

Jismoniy tarbiya bilan shug'ullanish ushuni sportning bazaviy turi sifatida gandbol arsenali tarkibida eng katta sog'lomlashtiruvchi samaraga soddalashtirilgan qoidalar bilan ikki tomonlama o'yinlar, to'pni harakatda olib yurish, uzatish va darvozaga otishni amalga oshiradi. Faqat gandbol sport turi energiya hajmi 50% va harakatlarni zichligi 70% bo'lgan vositalarinigina qo'llanilishi (85%), jismoniy tarbiya bilan shug'ullanishni sog'lomlashtiruvchi samarasini sezilarli darajada ortishiga ko'maklashadi – salomatlikni energetik va harakat komponentlarini ayrim ko'rsatkishlari dastlabki holatdagi 20 absolyut birlikka nisbatan o'rtasha 40 absolyut birlikka ortadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. O'zbekiston Respublikasi Rrezidentining 2021-yil 5-noyabrdagi RQ- 5281-son "2024-yil Rarij shahrida (Fransiya) bo'lib o'tadigan XXXIII yozgi Olimriya va XVII Raralimriya o'yinlariga srortshilarimizni komrleks tayyorlash to'g'risida"gi qarori.
2. Isroilov R.I., Xabibjonova X.M. Gandbolda burchak o'yinchilarning musobaqa faoliyatidagi xujum texnik –taktik xarakatlari taxlili G'G' Fan-sportga ilmiy nazariy jurnal. 2018. №1. – B. 50-55.
3. Mo'minov A.Sh. Gandbolchi talabalarni texnik usullarga o'rgatish usullari va ularni nazorat qilish yo'llari G'G' The journal of asademis researsh in edusation ssienses. Vol. 2, 2021. – B. 246-252.
4. Pavlov Sh.K., Abduraxmanov F.A. Gandbol G'uchebnik Pavlov Sh.K., Akramov J.A., Toshkent «UZDJTI nashriyoti» 2006. - 198 s.

СИЛА ВОДЫ ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ НЕВЕРОЯТНЫХ СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

*Карабаев Хусан Норкулович
Факультет Спортивные дисциплины,
Кафедра «Спортивные игры, теория и методика борьбы»,
Гулистанский Государственный Университет.*

***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.

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, 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°C. 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. Поэтому не рекомендуется пить много кипятка, все диетологи и инструкторы рекомендуют пить сырую воду [4].

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. Тойчибоев М.Ю. Биохимия и спортивная биохимия, Тафаккур Бостон, 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.

BO‘LAJAK JISMONIY TARBIYA O‘QITUVCHILARIDA HARAKATLI O‘YINLARNI TASHKIL ETISHNING PEDAGOGIK XUSUSIYATLARI

Karimov Akramjon Shavkat o‘g‘li

Guliston davlat universiteti

Sport faolitati fakulteti 51-22 guruh talabasi

Anotatsiya: Ushbu maqolada keltirilgan manbalar harakatli o‘yinlarni tashkil etish va o‘tkazish, jismoniy tarbiya sohasidagi asosiy yo‘nalishlarni takomillashtirish bo‘yicha ilmiy qarashlar, kreativ yondashuvlar, usullarni shakllantirish haqida so‘z boradi.

Kalit so‘zlar: jismoniy tarbiya va sport, kreativ, sog‘lom turmush tarzi, pedagogik faoliyat, pedagogik mahorat, innovatsion faoliyati, kreativlik, texnologik yondashuv.

Mavzuning dolzarbligi. Ta‘lim tizimi dunyo taraqqiyotining asosiy harakatlantiruvchi kuchi va barqaror rivojlanishning muhim omil sifatida qaraladi. Uni takomillashtirish va sifatli tashkil qilish, ta‘lim oluvchilarga kafolatlangan bilim berish mexanizmlarini o‘quv-mashg‘ulotlar jarayoniga joriy qilish ustivor yo‘nalishlardan biri hisoblanadi. Yetakchi ta‘lim muassasalari tomonidan bo‘lajak kadrlarni o‘qitishda innovatsion pedagogik texnologiyalarni ishlab chiqish va amaliyotga joriy etish yuzasida ko‘plab tadqiqotlar amalga oshirilmoqda.

Jahonda bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchilari aholining boshqa ijtimoiy guruhlariga nisbatan atrof-muhitning salbiy omillari ta‘siriga ko‘proq beriluvchan, turli xil kasalliklardan aziyat chekuvchi alohida xarakterga ega guruh hisoblanadi hamda jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarliklari turli darajada bo‘lishi bilan tavsiflanadi. Oliy ta‘lim muassasalarida jismoniy tarbiya va sport fanini o‘qitishda shug‘ullanuvchilar organizmiga mashg‘ulotlar ta‘sirini o‘rganish, bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining solomatligi va jismoniy tayyorgarligi holatini aniqlab o‘quv-mashg‘ulotlar jarayonini tashkillashtirish yuzasidan ilmiy izlanishlar olib borilgan. Ta‘lim klasteri muhitida bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining kreativ kompetentligini rivojlantirish jarayonlarini takomillashtirish hamda bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining salomatligini mustahkamlash, jismoniy sifatlarini

rivojlantirish, jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlariga qiziqishlarini oshirish zamon talablaridan biriga aylandi. O'tkazilgan tajribalarda bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilariga jismoniy tarbiya fanini o'qitish jarayonida ularning jismoniy rivojlanish dinamikasini oydinlashtiruvchi, salomatliklaridagi salbiy o'zgarishlar darajasiga muvofiq ravishda manzilli, aniq maqsadni nazarda tutuvchi klaster-modulli o'qitish tizimini yaratish yuzasidan ilmiy izlanishlar yetarlicha o'tkazilmagan [1, 280].

Tizimli yondashuv nuqtai nazaridan, klaster bu bir-biriga bog'langan va birbiriga bog'liq bo'lgan elementlarni ma'lum bir maqsad uchun birgalikda ishlaydigan yagona tashkiliy tuzilishga birlashtirilgan turli sohalaridagi faoliyat yurituvchi subyektlar majmuidir. Bugungi kunda oliy ta'lim muassasalari jismoniy tarbiya va sport sohasini rivojlantirishga alohida e'tibor qaratilmoqda. "Jamiyatimizda sog'lom turmush tarzini shakllantirish, aholining, ayniqsa, yosh avlodni jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shug'ullanishi uchun zamon talablariga mos shart- sharoitlar yaratish hamda jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish" alohida ta'kidlangan. Respublikamizdagi oliy ta'lim muassasalaridatahsil olayotgan bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarining soni yildan yilga ko'paymoqda va ularning aksariyati o'quv dasturlarida belgilangan yuklamalarni bajarishga to'liq holatda tayyor emas. Jismoniy tayyorgarligi past bo'lgan bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilari tomonidan mashg'ulotlar rejimi doirasida tuzilgan o'quv mashg'ulotlari dasturlarini bajarilishi qiyin bo'lmoqda. Bunga sabab, bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarining jismoniy tayyorgarligi va ular tomonidan bajariluvchi me'yoriy testlar o'rtasidagi nomuvofiqlikdir. Mazkur holat turli darajadagi jismoniy rivojlanganlikka va jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lgan bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarining harakat faoliyatini takomillashtirishga yo'naltirilgan yangi klaster-modul metodini ishlab chiqishni taqozo qilmoqda.

O'zbekiston Respublikasining 2015 yil 4 sentyabrdagi "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi O'RQ-394-son Qonuni, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2014 yil 6 fevraldagi "O'zbekiston Respublikasida yoshlarga oid davlat siyosatini amalga oshirishga qaratilgan qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risida"gi PQ-2124-sonli Qarori, 2017 yil 7 fevraldagi PF-4947-sonli "O'zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo'yicha "Harakatlar strategiyasi to'g'risida"gi Farmoni va 2017 yil 20 apreldagi "Oliy ta'lim tizimini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-2909-sonli Qarorida hamda mazkur sohaga tegishli boshqa me'yoriy-huquqiy hujjatlarda ta'lim sifatini ta'minlashga doir belgilangan vazifalarni amalga oshirishda mazkur dissertatsiya tadqiqoti muayyan darajada xizmat qiladi.

Harakatli o'yinlar o'quvchilarda xalqning madaniy boyliklari haqidagi tasavvurlarini ma'lum darajada kengaytiradi, ularni hozirgi hayotga singdirishga yordam beradi. Chunki harakatli o'yinlar jismoniy tarbiyaning eng ta'sirchan usullaridan bo'lib, o'quvchilarda aqliy, axloqiy va nafosat tarbiyasini birgalikda

muvafaqiyatli amalga oshirishda muhim vositadir. Shuning uchun bolalar o'yinlarining ruhi, tabiati, xarakteri, ishtirokchilarning xatti-harakatlari kabi jihatlariga ham e'tibor berish zarur. Bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilari jismoniy tarbiyasini qiziqarli va foydali o'tkazish uchun biz tavsiya etayotgan harakatli o'yinlardan foydalanishda ham xuddi shu xususiyatlarga e'tibor berish kerak.[2, 22].

Istiqlol davrida, ayniqsa, jismoniy tarbiya va sportga e'tibor kundan-kunga kuchayib bormoqda. Jismoniy tarbiya oldida asosiy vazifa sportni xalqimizning hayotiga ko'proq singdirish; yoshlarni mustaqillik ruhida tarbiyalashda jismoniy tarbiyaning barcha turli-tuman shakllaridan, jumladan, xalq milliy harakatli o'yinlaridan keng foydalanish, yoshlarning sog'ligini yaxshilash, ularni ona-Vatan mudofaasiga tayyorlash singari katta vazifalar turibdi. Shu boisdan ham harakatli o'yinlar esa ana shu maqsadda juda keng qo'llanilib kelinayotgan jismoniy tarbiya va sportning muxim vositalaridan biridir. Shuning uchun harakatli o'yinlariga e'tiborni kuchaytirish zaruriyati bugungi kunning asosiy vazifalaridan biridir [3, 3-5].

Yosh avlodning jismoniy jihatdan to'kis, sog'lom, Vatan himoyasiga tayyor, baquvvat tarzda o'sib-ulg'ayishidan xalq ham, jamiyat ham manfaatdor, Buning uchun o'quvchilar jismoniy tarbiya bilan chuqur shug'ullanishlari, turli milliy harakatli o' yinlardan foydalanish mahoratini egallashlari zarur. Bu esa yosh avlod tarbiyasiga e'tiborni yanada kuchaytirish, ularni o'z xalqi, mustaqil davlati va jamiyat oldidagi burchini his etish ruhida tarbiyalashdek g'oyat muhim vazifalar bilan bog'liq tarzda maktabda o'qiy boshlagan birinchi kundanoq mehnatga muhabbat, ishchanlik, boshlangan ishini oxiriga etkazish, sabotlilik xususiyatlarini shakllantirish imkoni yaratiladi [4, 146].

Harakatli o'yinlar o'quvchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishdagi ahamiyati beqiyos. O'yin bolaning qiziqishini oshiradi, unga zavq bag'ishlaydi, ish qobiliyatining tezroq tiklanishini ta'minlaydi. O'yin tufayli bolalar charchashni unutadilar, mashqlarni diqqat bilan bajarishga harakat qiladilar. Harakatli o'yinlar bolalarning organizmlariga yaxlit holda ko'rsatadi. Shuning uchun ham o'yinlarga umumiy jismoniy ta'sir ko'rsatuvchi mashq sifatida qarash lozim. Harakatli o'yinlar jismoniy sifatlarni rivojlantirishida asosiy vosita bo'lib hisoblanadi.

Harakatli o'yinlarini to'g'ri bajarish bolaning mushagi, paylari, bo'g'imlari, suyak tizimining rivojlanishiga samarali ta'sir ko'rsatadi. Puxta shakllantirilgan harakat malakasini amalda qo'llash bilan, o'yinlarni bajarish chog'ida bola kuchini tejashga va uning e'tiborini o'yin faoliyati paytida tasodifan sodir bo'luvchi turli-tuman vazifalarni idrok qilishga imkon yaratadi.

Harakatli o'yinlarini o'rgatish jarayonida axloqiy, aqliy, estetik va mehnat tarbiyasini amalga oshirish uchun katta imkoniyatlar mavjud. Harakatli o'yinlarini bajarish chog'ida bolalar harakatida ijobiy (hamjihatlik, intizomlilik, kamtarinlik, mehribonlik) va ma'naviy fazilatlar (halollik, odillik, do'stlik tuyg'usi, hamkorlik, zamon bilan hamnafas bo'lib ishlay olish qobiliyati,

topshiriqlarni mas'uliyat bilan bajarish)ni tarbiyalash, shuningdek, irodaviy xususiyatlar (jasorat, qat'iylilik, o'z kuchiga ishonch, qiyinchiliklarni sobitlik bilan engish, chidamlilik va hokazolar)ni namoyon qilish uchun eng yaxshi sharoit va imkoniyatlar vujudga keladi [5, 191].

Xulosa. Bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarida harakatli o'yinlarni tashkil etish mazmunini klasterli yondashuvlar asosida takomillashtirish ta'lim muassasalarida mavjud nazariy yondashuvlar, pedagogik vosita va innovatsion ta'lim imkoniyatlarini rivojlantirish, pedagoglar yoshlarning o'sish va rivojlanishi qonuniyatlarini bilishi, o'quvchi-yoshlarni yosh xususiyatlariga qarab aqliy va jismoniy ish bajara olishi, tibbiy–gigenik qoidalariga rioya qilgan holda o'quv maskanlaridagi ta'lim–tarbiya ishlarini tog'ri yo'lga qo'yishlari kerak.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. G.I. Muxamedov, U.N.Xojamqulov, S.A.Toshtemirova. Pedagogik ta'lim innovatsion klasteri / monografiya-T.: Universitet, 2020. 280-b.
2. Arslonova M.A. Ta'lim jarayonida harakatli o'yinlardan foydalanish. Ped.fan.nom... . diss. Avtoref. -Toshkent: 2009. -22 b.
3. Salamov R.S. O'quvchilarni jismoniy tarbiyalash jarayonida harakatli o'yinlar. // Fan sportga. -Toshkent, 2005. -№ 1. -B. 3-5.
4. Salimov G'.M. Milliy harakatli o'yinlar asosida 7-10 yoshli o'quvchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish samaradorligi. Diss.... ped. fan. nom. - Toshkent: 2007. -146 b.
5. Usmonxo'jaev T. S., Meliev X. Milliy harakatli o'yinlar. -Toshkent: O'qituvchi, 2000. - 191 b.

YUQORI MALAKALI FUTBOLCHILARNING MUSOBAQA DAVRI O'YINLARARO SIKLLARI UCHUN MASHG'ULOT YUKLAMALARINI REJALASHTIRISH

*Karimov Fazliddin Jamoliddin o'g'li
Guliston davlat pedagogika instituti
120100. Sirdaryo viloyati, Guliston shahri
e-mail: karimovgdu@gmail.com*

Annotatsiya. Ushbu maqolada yuqori malakali futbolchilarning mashg'ulot va musobaqa faoliyatini tahlil qilish asosida musobaqa davrining o'yinlararo tsikli uchun mashg'ulot dasturlarini ishlab chiqish muammolari ko'rib chiqiladi. O'yinlararo tsikllarda yuqori malakali o'yinchilarni tayyorlash jarayonini rejalashtirish va boshqarishning ilmiy-uslubiy muammolari etakchi mutaxassislar R.A.Akramov (2005), M.A.Godik (2007), Sh.T.Iseev (2017), R.I.Nurimov (2005), A.I.Talibjanov (2012) larning yuqori malakali o'yinchilarni tayyorlash jarayonini rejalashtirish bo'yicha olib borgan tadqiqotlari natijalariga asoslangan. O'yinlararo sikllar uchun yuqori malakali futbolchilarning

mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirish metodologiyasi va vositalari sport nazariyasi va milliy terma jamoa natijalarini umumlashtirish, shuningdek, milliy chempionatda ishtirok etayotgan yetakchi jamoalarning raqobatbardoshligini kuzatish bo'yicha ko'p yillik tajribaga asoslanadi. Shuningdek, maqolada jismoniy tayyorgarlik va texnik-taktik samaradorlik ko'rsatkichlari tahlili bayon etilgan.

So'nggi yillarda xalqimizning salomatligi to'g'risida g'amxo'rlik qilish, ma'naviy va jismoniy barkamol avlodni shakllantirish, millionlar o'yini bo'lgan va mamlakatimizda alohida o'rin tutadigan sportning futbol turiga aholini, ayniqsa yoshlarni keng jalb etish hamda mashg'ulotlar jarayonini innovatsion rejalashtirish orqali yuqori natijalarga erishish bo'yicha bir qator chora-tadbirlar amalga oshirilib kelinmoqda [1-5].

Ilmiy-tadqiqot natijalariga ko'ra so'nggi yillarda yuqori malakali sportchilarni tayyorlash tizimi ikki yo'l bilan rivojlanayotganligi kuzatilmoqda. Ulardan biri – mashg'ulot va musobaqa yuklamalari hajmi va jadalligini ko'paytirish orqali bo'lsa, ikkinchisi – mashg'ulot va musobaqa yuklamalarining tuzilishini ularning sportchi organizmiga ko'rsatadigan ta'siri, yuklamalarning turli xil tarkibiy qismlari, yuklamalar tuzilishi dinamikasining mashg'ulot bosqichlarida shug'ullanuvchilarning tayyorgarlik darajasiga ta'siri haqidagi ma'lumotlarga asoslangan holda rejalashtirishdir [6,7,9].

Oxirgi jahon va Osiyo chempionati futbolda etakchi jamoalar o'yinlarida bir tomondan o'yinchilarning shug'ullanganlik darajasini o'sganligi, boshqa tomondan ularning maydondagi o'zaro harakatlari samaradorligiga ta'sir ko'rsatish uslublarini takomillashtirish bilan bog'liq ahamiyatli o'zgarishlar sodir bo'layotganligini ko'rsatmoqda [10,12,13]. Demak o'yinning keyingi rivoji asosan, o'yinchilarning maydondagi jamoaviy o'zaro harakati tuzilmasini takomillashtirishga bog'liq, chunki jamoaviy o'yinni talab darajasida tashkil etish bilangina g'alabaga erishish mumkin.

Bu holatni bugungi kunda asosan, futbolchilarni individual va guruhli harakatlarini sifatli tahlil qilishga imkon beruvchi musobaqa faoliyatini ilmiy asoslangan, tizimli tahlil etish bilangina baholash mumkin.

Yuqorida bayon etilganlardan xulosa qilib shuni aytish mumkinki, zamonaviy futbolda musobaqa faoliyati va mashg'ulot yuklamalarini sportchi organizmiga ko'rsatadigan ta'sirini kompleks tahlil qilish tamoyillari va uslublarini ishlab chiqish ayni vaqtda dolzarb hisoblanadi.

Tadqiqotning maqsadi – yuqori malakali futbolchilarning mashg'ulot va musobaqa faoliyatlarini boshqarish samaradorligini oshirish.

Tadqiqotning ob'yekti va metodlari

Tadqiqot ob'yekti – yuqori malakali futbolchilarning tayyorgarlik va musobaqa faoliyatilari jarayoni. Tadqiqot predmeti – “Super-liga” futbolchilarining musobaqa davri o'yinlararo tsikllaridagi yuklamalar nazorati uslubiyati. Tadqiqotning farazi shundan iboratki, rasmiy o'yinlar sharoitida individual va guruhli texnik-taktik harakatlar hamda o'yinlararo tsikllarda

yuklamalar kattaligini o'rganish, yuqori malakali futbolchilarning musobaqa faoliyatlarini miqdoriy mezonlarini aniqlashga, kompleks nazoratning axborotli ko'rsatkichlarini tanlashga, o'yin modelini tuzishga va mashg'ulot jarayonlarini optimallashtirishga imkoniyat yaratadi deb tahmin qilindi. Tadqiqotning maqsadiga erishish uchun quyidagi vazifalar oldinga qo'yildi:

1. Yuqori malakali futbolchilar musobaqa faoliyatining miqdoriy va sifat tavsiflarini tahlil qilish.

2. O'yinlararo tsikllarda turli davomiylikdagi yuklamalar tuzilmasini o'rganish.

3. Yuqori malakali futbolchilarning musobaqa faoliyatini nazorat qilish asosida o'yinlararo tsikllarda mashg'ulot jarayonlarini boshqarishga oid uslubiy yondoshuvni ishlab chiqish va tajribalarda asoslash.

Tadqiqot metodlari. Tadqiqot davomida ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili, pedagogik kuzatuv, mashg'ulot yuklamasi kattaligi va yo'nalishini tahlili, pedagogik testlash, matematik-statistika usullaridan foydalanildi

Olingan natijalar va ularning tahlili

Ko'p sonli tadqiqotlar va etakchi amaliyot tajribalaridan to'plangan ma'lumotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, futbolchilar tayyorgarligini boshqarishda eng muhim va murakkab bo'limlardan biri- musobaqa faoliyatini nazorat qilish hisoblar ekan.

Bu jarayonning murakkabligi ko'pgina sabablarga bog'liq. Birinchidan, futbol metrlab o'lchab bo'lmaydigan sport faoliyati turlariga tegishli, yakuniy natijalar esa ballarda baholanmaydi. Ikkinchidan, himoya va hujumda hilma-hil taktik o'zaro harakatlar, ko'psonli variativlik va nizoli vaziyatlarni nazarda tutuvchi sport bellashuvining jamoaviy tavsifi, o'z ortidan samaradorlikni baholashda sub'ktivizm ulushini jalb qiladi. Uchinchidan, futbolning universallashtirish va jadallashtirish futbolchilar musobaqa faoliyatini baholashning ob'ektiv mezonlarini ishlab chiqish zaruriyatiga jiddiy talablar qo'ymoqda [9,10].

FIFA analitiklari tomonidan o'yin jarayonida bosh murabbiy bir o'yin mobaynida qancha o'yin epizodlarini eslab qolishi bo'yicha tadqiqotlar o'tkazildi. Hatto eng tajribali murabbiylar ham diqqat bilan o'yinni kuzatib borishgan bo'lishlariga qaramay, maydondagi vaziyatlarning 35% inigina eslay oldilar. Qolganlari, albatta – "o'lik zona". Butun maydonni qamrab olish va kim qaerda turibdi, harakatlarni to'g'ri yoki noto'g'ri bajarayotganini tushunish ancha murakkab vazifa. Buning uchun albatta o'yindan keyingi tahlil juda muhim hisoblanadi [8,9,10,13].

Sport o'yinlarida sportchi harakatlarini ro'yxatga olishning turli shakllari qo'llaniladi. Qoida bo'yicha, ro'yxatlash muvaffaqiyatli bajarilgan texnik-taktik harakatlar va yo'l qo'yilgan xatolar sonini qayd etish bilan amalga oshiriladi. Bunday ro'yxat futbol jamoasining asosiy texnik-taktik harakatlarini rivojlantirishda umumiy g'oyalarni aniqlashga yordam berishi mumkin, biroq alohida sportchilarning samarali harakatlarini aniqlash uchun etarli emas.

Texnik-taktik harakatlarni ro'yxatlash quyidagicha tarzda o'tkazildi. Raqamli videokamera o'yinchilarning barcha harakatlari yozildi, so'ng maxsus bayonnomaga "plyus" va "minus" baholash bilan texnik-taktik harakatlar kiritildi. Quyidagi o'yin parametrlari baholandi:

- 1) oldinga, orqaga va maydonda ko'ndalang bajarilgan qisqa, o'rta va uzun to'p uzatishlar;
- 2) to'pni olib yurish;
- 3) to'pni olib qo'yish va o'tib olib qo'yish (perexvat);
- 4) raqibni aylanib o'tish;
- 5) bosh bilan o'yin;
- 6) jarima va burchak to'plari;
- 7) darvozaga zarbalar.

Har bir o'yin usuli bo'yicha ularning umumiy sonidan xato bajarilgan usullarga nisbatan aniqlangan hatoliklar foizi hisoblab chiqildi.

Mashg'ulot yuklamasining hajmi yillik tsiklning turli bosqichlarida sarflangan daqiqalar, soatlar bilan hisoblandi. Bundan tashqari, quyidagi yuklama parametrlari: davomiyligi, takrorlanishlar soni, mashqlar va seriyalar orasida dam olish vaqti, dam olish tavsifi, seriyalar soni, bir seriyada takrorlashlar soni o'rganib chiqildi. Quyida futbolda qabul qilingan yuklama kattaligini toifalanishi (1-jadval) keltirilmoqda:

1-jadval

Yuklama kattaligini toifalanishi (Sh.T.Iseev,2015) Yo'nalishi	Σ YuQS	Kattaligi
Aerob yo'nalishdagi yuklama	22500	Katta
	≤ 15000	O'rta
	≤ 7000	Kichik
Aralash yo'nalishdagi yuklama	≤ 15000	Katta
	≤ 12000	O'rta
	≤ 7000	Kichik
Anaerob yo'nalishdagi yuklama	≤ 12000	Katta
	≤ 9000	O'rta
	≤ 6000	Kichik

Pedagogik testlash

O'zbekiston chempionati "Superliga"sida ishtirok etuvchi jamoalar futbolchilarining jismoniy tayyorgarlik darajasini pedagogik testlash 2 bosqichda o'tkazildi. 1-bosqich 2017 yil dekabr va ikkinchi bosqich 2018 yil fevral oylarini qamrab oldi.

Yuqori malakali futbolchilarda jismoniy sifatlarning rivojlanganlik darajasini baholash uchun quyidagi testlar qo'llanildi:

- joydan “10metrga yugurish”, start tezligini tavsiflaydi;
- “30metrga yugurish”, nisbatan masofaga yugurish tezligini tavsiflaydi;
- “joydan uzunlikka sakrash”, tananing pastki qismi mushaklarini tezkor-kuch sifatleri darajasini tavsiflaydi;
- “7x50m” mokisimon yugurish, tezkor chidamkorlik darajasini tavsiflaydi;
- “YO-YO” yugurish testi, umumiy chidamkorlik darajasini baholashga yordam beradi.

Tezkorlik sifatlerini qayd etish, natijani 0,001 soniyagacha aniqlikda baholashga imkon beruvchi “Microgate timing and sport” elektron xronometraj avtomatik tizimi yordamida o'tkazildi.

Tadqiqotda O'zbekiston chempionati “Superliga”sida ishtirok etadigan “Bunyodkor” jamoasining 25 nafar futbolchisi qatnashdilar.

Musobaqa faoliyati darajasini baholash 2018 yilgi jaxon chempionati, 2019 yil OFK Kubogi yakunlari bo'yicha, OFK chempionlar ligasi o'yinlarida va “Superliga” jamoalari orasida O'zbekiston chempionatlari davomida o'tkazildi.

Hozirgi futbolda futbolchilarning jismoniy tayyorgarligi haqida ishonchli axborotga ega bo'lmasdan zamonaviy tendentsiyalarga mos o'yinlarni tashkil etish qiyin.

Bizning futbolchilar ishtirok etgan turli darajadagi o'yinlar tahlili shuni ko'rsatadiki, futbolchilarimizning ko'pchiligida jismoniy sifatarning rivojlanish darajasi zamonaviy o'yinlar talabiga javob bermaydi. Quyida mamlakat chempionatida ishtirok etuvchi “Bunyodkor” jamoasi futbolchilarining jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash maqsadida olingan test natijalari keltirilmoqda (2-jadval).

2-jadval

“Bunyodkor” PFK futbolchilarining jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash uchun o'tkazilgan test natijalari

№	F.I.Sh.	Amplua	10m.ga yugurish (s)	30 m.ga yugurish (s)	Mokisimon yugurish (s)	Uzunlikka sakrash (sm)	YO-YO testi (m)
1.	Ashurmatov R.	Himoyachi	1,90	3,96	64	278	2540
2.	Qobulov I	Yarim himoyachi	1,93	3,96	64	273	2540
3.	Gadoev Sh	Yarim himoyachi	1,97	4,01	65	270	2540
4.	Rustamov N	Hujumchi	1,90	4,03	66	270	2520
5.	Qodirqulov S	Yarim himoyachi	1,88	4,04	67	270	2440
6.	Ibrohimov J	Yarim himoyachi	1,90	4,09	67	268	2420
7.	Nurmatov Sh	Hujumchi	1,89	4,09	69	265	2340

8.	Qosimov M	Yarim himoyachi	1,87	4,11	69	264	2320
9.	Mirahmadov M	Hujumchi	1,90	4,12	69	260	2300
10.	Abdusalomov J	Hujumchi	1,93	4,14	70	257	2260
11.	Sobirxo'jaev S	Yarim himoyachi	1,91	4,15	70	257	2240
12.	Toshmatov M	Yarim himoyachi	1,81	4,17	71	252	2180
13.	Abdullaev M	Himoyachi	1,83	4,21	71	249	2120
14.	G'iyosov X	Yarim himoyachi	1,83	4,22	72	249	2060
15.	Ikromov F	Yarim himoyachi	1,77	4,29	72	248	2020
16.	Adhamov E	Darvozabon	1,84	4,51	-	247	-
17.	Komilov A	Yarim himoyachi	1,87	4,53	64	278	1780
18.	Sultonov S	Darvozabon	1,90	4,63	-	243	-
19.	Ostonov U	Yarim himoyachi	1,92	4,17	63	255	1780
20.	Izzatov S	Yarim himoyachi	1,86	4,22	65	258	1480
O'rtacha natija			1,86	4,20	70	259	2220
Model ko'rsatkich (s)			1,65	4,00	59	280	2400

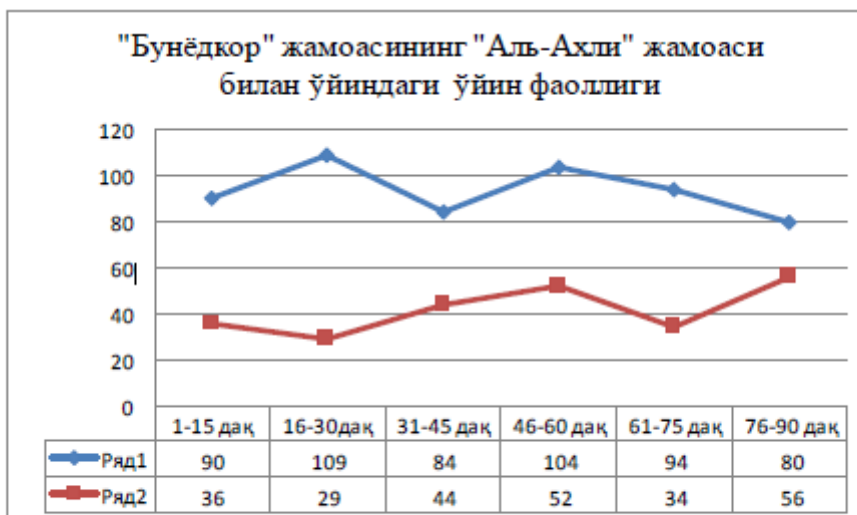
Natijalar tahlili shuni ko'rsatadiki, futbolchilar startdan harakatlanishning maksimal tezligini namoyon etishi kerak bo'lgan "10m.ga yugurish"da tezkorlik sifatleri darajasi "qoniqarli" bo'ldi, jamoa bo'yicha o'rtacha natija 1,86soniyaga to'g'ri keldi. Biroq, bu malakali futbolchilar uchun yuqori natija emas. Model ko'rsatkich 1,65 soniyaga teng. Bu me'yor bo'yicha eng yaxshi ko'rsatkich F.Ikromov -1,77soniya; eng yomon ko'rsatkich Sh.Gadoevda -1,97soniya kuzatildi. Shuni alohida ta'kidlab o'tish joizki, ular yarim himoya chizig'i futbolchilari bo'lib, hujumni rivojlanish tezligi ularning tezkorligiga bog'liq.

Jamoaning musobaqa faoliyati ko'rsatkichlaridan biri bo'lib, futbolchilarni o'yin faolligi hisoblanadi. Tahlil uchun "Bunyodkor" jamoasining OFK chempionlar ligasida "Al-Axli" BAA bilan saralash o'yinlari doirasidagi o'yini tanlandi (1-rasm).

Bu o'yinni tanlashdan maqsad, OFK chempionlar ligasi futbolchilar sport maxoratining haqiqiy darajasini tekshirish mumkin bo'lgan yuqori darajadagi musobaqa hisoblanadi.

Ko'rinib turibdiki, birinchi 15 daqiqada texnik-taktik harakatlar (TTH)

soni 36% xatolik bilan 90 tani tashkil etdi. 16 dan 30- daqiqagacha bo'lgan bo'lakda TTHlar soni ortgan va 109 ta tashkil etgan, shu bilan birga xatolik foizi ham 29%gacha pasaygan. 31 dan 45- daqiqagacha vaqt oralig'ida TTHlar soni 84 tagacha kamaydi, xatolik foizi esa 44%gacha ko'paydi.



1-расм. Ўйинни 15 дақиқали бўлаги бўйича “Бунёдкор” футболчиларининг ўйин фаоллиги динамикаси

Ikkinchi taymda futbolchilar 104 ta TTHlarni amalga oshirib, o'yinni faol boshladilar, xatolik 52%ni tashkil qildi. 61 dan 75- daqiqagacha vaqt oralig'ida TTHlar soni 94tani, xatolik foizi esa 34% tashkil qildi. O'yinning yakunlovchi qismida futbolchilar faolligi 80 ta TTHlargacha pasaydi, xatolik foizi ham shunga muvofiq 56%gacha ortdi. Bu jamoa futbolchilarining jismoniy tayyorgarlik darajasi bir hil emasligi bildiradi. Biroq har bir taymda o'yin faolligi darajasini pasayishi va xatoliklar sonini ko'payishi umumiy tendentsiyasini ko'rish mumkin.

“Bunyodkor” jamoasi futbolchilarining raqib bilan to'p uchun “havoda yakkama-yakka bellashuv” usullariga oida ma'lumotlar tahlili juda qiziqarli (3-jadval).

Jadvaldan ko'rinib turibdiki, turli raqiblar bilan o'yinda “Bunyodkor” jamoasi himoyachilarining yo'l qo'ygan xatoliklari soni ham turlicha bo'ldi – 21%dan 52%gacha. Bosh bilan havoda to'p uchun yakkama-yakka bellashuvda eng yaxshi ko'rsatkich A.G'ofurov – 21% va M.Suyunovga – 27%-31% tegishli. Himoya chizig'ining qolgan futbolchilarida ushbu o'yin elementida o'yin ishonchliligi etalicha yuqori bo'lmadi - xatolik 27% dan 52% gachani tashkil qildi. Havoda to'p uchun kurashdagi past samaradorlik futbolchilarda oyoq mushaklarining kuch qobiliyatlarini rivojlanish darajasi etarlicha emasligidan dalolat beradi.

**“Bunyodkor” jamoasi himoyachilari tomonidan bajarilgan to’p uchun
“havoda yakkama-yakka bellashuvlarda”gi xatoliklar soni (% xatolik)**

№	F.I.Sh.	Jamoalar				
		Nasaf	Paxtakor	Buxoro	Navbaxor	Lokomotiv
		Xatolik %	Xatolik %	Xatolik %	Xatolik %	Xatolik %
1	Komilov A.	33	45	34	30	52
2	Ashurmatov R.	27	31	30	37	32
3	Bekboev O.	41	-	-	40	-
4	Qobulov I.	-	31	28	-	25
5	G’ofurov A.	21	-	-	23	-
6	Suyunov M.	-	27	31	28	30

Mamlakat chempionatida jamoalar bir o’yinda o’rtacha 374,4ta to’p uzatishlarni bajaradilar, bu ko’rsatkich TTHlar umumiy hajmining 52,6%ni tashkil qiladi.

Mamlakat chempionlari bir o’yinda o’rtacha 489,8 ta to’p uzatishlarni bajardilar, bu esa TTHlar umumiy hajmining 58,3% ini tashkil etadi. “Navbahor” jamoasi futbolchilari bir o’yinda o’rtacha 374,4ta to’p uzatishlarni bajardilar, bu esa TTH umumiy hajmining 52,6% tashkil qiladi.

Milliy terma jamoada bu ko’rsatkich 540,3 tani yoki umumiy TTHlarning 65% ini tashkil etdi. Jamoaning saviyasi qanchalik yuqori bo’lsa, TTHlardagi xatoliklar darajasi shuncha past bo’ldi.

Olingan natijalar tahlili asosida quyidagi xulosalar va amaliy tavsiyalar shakllantirildi:

1. Yuqori malakali futbolchilar musobaqa faoliyati tadqiqoti natijalariga ko’ra shu aniqlandiki, O’zbekiston milliy terma jamoasi futbolchilarida “qadamda” yoki sekin harakatlanish bilan bajarilgan to’p uzatishlar hajmi – 68,4% ni, tezlanish bilan bajarilgan uzatishlar – 29,2% ni va maksimal tezlik bilan bajarilgan uzatishlar – 2,4% ni tashkil qildi. Bunda xatoliklar miqori futbolchilarning harakatlanish tezligi oshishi bilan o’sib borgani kuzatildi: “qadamda” va sekin tempda – 7,2%; tezlanishda – 40,1%, maksimal tezlikda – 52,7%.

2. Yo’nalishi bo’yicha hilma-hil bajarilgan to’p “uzatishlar” aniqligida individuallaro farqlanish aniqlandi. Demak, “oldinga” uzatishlarni bajarishda aniqlik 25% dan 77% gacha; “ko’ndalang” uzatishlarni bajarishda 61% dan 100% gacha; “kesuvchi” uzatishlarda -33% dan 50% gacha o’zgardi.

3. Turli darajadagi musobaqalarda ishtirok etuvchi O’zbekiston futbolchilarida hujum harakatlarining aniqligi keng variativlikka ega ekanligi aniqlandi. Xalqaro darajadagi o’yinlarda darvozaga zarbalar aniqligi 33% ni tashkil

qildigan bo'lsa, mamlakat chempionatlarida zarbalar aniqligi 75% ni tashkil qildi.

4. Futbolchilar o'yin jarayonida turli darajadagi o'yin faolligi bilan harakat faoliyatlarini amalga oshirdilar. Barcha futbolchilarning bir o'yin davomidagi harakatlari hajmi 73580 m.ni tashkil etdi. Ulardan 3 kmG'soatdan 6,9 kmG'soatgacha tezlikda harakatlanish – 35%ni, 7 kmG'soatdan 10,9 kmG'soatgacha tezlik bilan harakatlanish – 28% ni, 11 kmG'soatdan 14,9 kmG'soatgacha harakatlanish – 22% ni, 15 kmG'soatdan 18,9 kmG'soatgacha tezlik bilan harakatlanish– 9% ni tashkil etdi. Past tezlik bilan harakatlanish esa eng katta hajmni egalladi – 63%. Maksimal yoki maksimalga yaqin tezlikda harakatlanish umumiy ish hajmining 15% ini tashkil qildi.

6. Futbolchilarning musobaqa faoliyatlari tahlili natijalari mashg'ulot jarayonlariga tegishli o'zgarishlar kiritishga imkon berdi, natijada U-21 terma jamoaga nomzod futbolchilarda to'pni “olib qo'yish”da ishonchlilik – 12,4% ga, “to'pni oldinga o'tib olib qo'yish”da- 11,5% ga, harakat faolligida – 16,8% ga oshdi.

7.O'yinlararo tsikllarda mashg'ulot jarayonlarini samarali boshqarish uchun yuqori malakali futbolchilar musobaqa faoliyati nazorat ma'lumotlaridan foydalanish va olingan natijalar bo'yicha mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirish maqsadga muvofiq bo'ladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O'zbekiston Respublikasining 2015 yil 4 sentyabrdagi “Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida”gi O'RQ-394-son Qonuni.
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoevning 2017 yil 3 iyundagi “Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida”gi PQ-3031-sonli Qarori.
3. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoevning 2018 yil 16 martdagi “Futbolni rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida”gi PQ-3610-sonli qarori.
4. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019 yil 4 dekabrdagi “O'zbekistonda futbolni rivojlantirishni mutlaqo yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to'g'risida”gi PF-5887-son Farmoni.
5. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 1996 yil 17 yanvardagi “O'zbekistonda futbolni rivojlantirishning tashkiliy asoslari va printsiplarini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida”gi №27-sonli Qarori.
6. Akramov R.A. Futbol. Darslik. -Toshkent,2006. -406 b
7. Godik M.A Fizicheskaya podgotovka futbolista.-M,2006. -270 s.
8. Godik M.A. Fizicheskaya podgotovka futbolistov v podgotovitelnom periode.G'G' «Fan sportga», 2007. №3. - S. 18-23.
9. IseevSh. Analiz planirovaniya podgotovki futbolistov vo'sokoy kvalifikatsii v godichnom tsikleG'G' “Fan-sportga”, 2017. №4, S.46-50.

10-12 YOSHDAGI KURASHCHILARNING JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH YO'LLARI VA SAMARASI.

*Kubayev S.R.
GulDU katta o'qituvchisi
Mamadiyev D
Sport faoliyati fakulteti talabasi*

Sportning hozirgi rivojlanish darajasi kurashchilarni uzoq muddatli o'quv va o'quv jarayonining turli bosqichlarida tayyorlash sifatiga talablarni oshiradi. Janglar sportchilardan maksimal mushaklar kuchini talab qiladigan texnik va taktik harakatlarning yuqori intensivligi va ularni tez o'zgaruvchan muhitda ko'rsatish qobiliyati bilan tavsiflanadi. Kuch mashqlari va ularning xususiyatlarini hisobga olgan holda amalga oshirilishi kerak. Shuning uchun, amalda, o'qitishning asosiy tendentsiyasi - bu maxsus kuchni

tarbiyalash. Kurashchilarning alohida jismoniy tayyorgarligining ahamiyati shubhasizdir, chunki texnik-taktik harakatlar darajasining oshishi malakali kurashchilarning imkoniyatlarini oshirishga asoslanadi.

Kurash sohasidagi ko'plab mualliflarning ilmiy ishlarida kurashchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligi darajasining oshishi kurashning o'zining texnik va funksional harakatlari, ya'ni katta sport turlaridan foydalanish hisobiga vujudga kelishi ko'rsatilgan. kurashchilarni uzoq muddatli tayyorlashda turli xil o'quv mashqlari bajariladi. Ammo faqat ushbu kurash mashqlarini bajarish bilan kurashchiga yangi o'rganilgan texnik va taktik harakatlarni o'zlashtirishga yordam beradigan aniq jismoniy sifatlarni maqsadli ravishda yaxshilash mumkin emas. Bunda maxsus jismoniy tayyorgarlikni maqsadli tizimli tayyorlashdan foydalanilmasa, kurashchilarning texnik- taktik harakatlarini takomillashtirish jarayonida jismoniy tayyorgarligi darajasida yuqori natijaga erishilmaydi. Chunki sportni takomillashtirish bosqichidagi sportchilarda umumiy jismoniy va maxsus tayyorgarlik darajasi allaqachon barqarorlashmoqda. Bundan tashqari, har bir kurashchi raqobat davrida uzoq vaqt davomida maxsus chidamlilikning maksimal darajasida bo'la olmaydi. Musobaqalarda oldingi chiqishlarga tayyorgarlikni rejalashtirish jarayoni ratsional dam olish oraliqlariga va to'g'ri dozalangan funksional yuklarga ega bo'lishi kerak. Shuning uchun sportni takomillashtirish bosqichlarida maxsus jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirishning turli vositalaridan foydalanish kurashchilarni tayyorlash jarayonining juda muhim tamoyili hisoblanadi.

Takroriy harakatlar usulidan foydalanganda siz katta hajmdagi yukni ko'tarishingiz kerak. Bu usul unchalik samarali emas, lekin ayni paytda u bir qator afzalliklarga ega:

1. Bajarilgan katta hajmdagi ishlarni bajarganingizda, metabolizmida sezilarli o'zgarishlar yuz beradi.
2. Takroriy harakatlar usulidan foydalanib, mahalliy xarakterdagi mashqlar

tanlanadi,

3. Cheklanmagan vaznli mashqlar texnikani nazorat qilish uchun ko'proq imkoniyat beradi. Takroriy harakatlar usulini qo'llashda jarohatlar kamroq sodir bo'ladi.

Kurashchilarning epchilligini rivojlantirish ham katta ahamiyatga ega. O'qituvchilar va shogird-talabalarning sa'y-harakatlari bilan kurashning turlari va uslubidagi kurashchilarni jismoniy tarbiyalashning turli usullari va texnologiyalari ishlab chiqilgan bo'lib, ularning markazida epchillik (yoki muvofiqlashtirish qobiliyati) va muvozanat xususiyatlarini rivojlantirish yotadi. Bunday muvofiqlashtirish qobiliyatlari ayniqsa sport kurashida zarur:

- harakatlarni tezda qayta tiklash qobiliyati;
- muvozanatni saqlash qobiliyati;
- turli xil vosita xususiyatlarini farqlash qobiliyati;
- harakatlarni birlashtirish qobiliyati;
- topshiriqlarni, harakatlarni ritmik bajarish qobiliyati;
- reaksiya vaqtini boshqarish qobiliyati;
- o'zgaruvchan vaziyatga tezda moslashish qobiliyati;
- tezlik va chidamlilik quvvatini oshirish.

-raqibning harakatlarini bashorat qilish qobiliyati Maksimal quvvatni oshirish imkoniyatlari neyroregulyatsiya mexanizmlarini takomillashtirish yoki mushaklarning anatomik diametrining oshishi tufayli yuzaga keladi.

Quvvat qobiliyatlarini o'z-o'zidan quvvat va tezlik-quvvatga bo'lish mumkin. Tabiatdagi sekin harakatlar va izometrik harakatlar kiradi. Tezlik-kuch qobiliyatlari - bu harakatlarning tez bajarilishi bilan engib o'tish yoki yumshoq xarakterdagi harakatlar.

Tezlik kuchi - maksimal vaqt ichida yuqori darajadagi kuchga erishish uchun mushak tizimini safarbar qilish qobiliyati. Tezlik kuchi vosita harakatlarida kuchning namoyon bo'lishining kattaligiga qarab farqlanadi. O'yinchilar taqdim etiladi tezlik va quvvat imkoniyatlariga talablarning ortishi. Yuqori qarshilik sharoitida o'zini namoyon qiladigan tezlik kuchi odatda portlovchi kuch deb ataladi.

Kuch va tezlikning namoyon bo'lishi ko'plab omillarga bog'liq: odamning markaziy asab tizimi va nerv-mushak Sohasining holati, insonning tabiiy qobiliyatlari, mushaklarning morfologik xususiyatlari, mushaklarning kuchlanishdan tezda o'tish qobiliyati. bo'shashgan holat, mushaklardagi energiya zahiralari, harakat oralig'i va boshqalar. Kurashchilar uchun portlovchi xarakterdagi keskinliklar eng aniq namoyon bo'ladi. Minimal vaqt ichida maksimal kuch bilan tavsiflangan "portlovchi quvvat". Portlash kuchining namoyon bo'lish darajasi yordamchi mashqlar bilan chambarchas bog'liq. Yordamchi mashqlar kichik mushak guruhlariga ta'sir qiladi. Ushbu mashqlar murakkab mashqlarga qo'shimcha bo'lib, ularni yaxshiroq bajarishga imkon beradi. O'quv jarayonida umumiy rivojlantiruvchi mashqlar muhim o'rin tutadi. Yuk jihatidan ahamiyatsiz bo'lib, ular tanani asosiy ishga tayyorlashga

imkon beradi, issiqlik ta'siriga ega va jarohatlarning oldini olishga yordam beradi.

Tadqiqotning maqsadi : Usmir yoshidagi kurashchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish va xususiyatlarini batafsil urganib chikish.

Tadqiqotda tashkil qilish uslublari: Adabiyotlarni taxlil qilish, amaliy tajriba, nazariy tahlil, pedagogik kuzatishlar, test o'tkazish, pedagogik tajriba-sinov ishlari, jismoniy pedagogik taxlil utkazish, psixologik tayorgarligini oshirish.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi: Milliy kurashda kurashchilarning muvaffaqiyatga erishishi ularning jismoniy tayyorgargigiga bevosita bog'likdir.

Milliy kurash bilan shugullanuvchi sportchilarning jismoniy tayyorgarligi bevosita sport yunalishiga ega bo'lgani uchun, ayni vaktida organizmning umumiy jismoniy rivojlanishi, mustahkamlanishi va chiniqishi bilan tamomila bog'likdir. Milliy kurash turidagi muvaffakiyat faqat shu turning o'ziga xos tomonlarini ifoda etuvchi ayrim kobiliyatlar bilangina emas, organizmning funksional imkoniyatlarining umumiy darajasi bilan ham belgilanadi.

So'nggi yillarga kelib, olimlar o'rtasida malakali kurashchilarni tayyorlashda jismoniy tayyorgarlikning o'rni, jumladan jismoniy sifatlarining bir-biriga uzviy bog'liqligi hamda ularni sport mahoratiga bo'lgan tasiri haqidagi muammolar tobora katta kizikish uygotib bormokda. Avvaldan isbot kilinganki, kuch va tezkorlik sifatlarini uzaro muvofik tarzda shakllantira borish sportchining tayyorgarligiga ijobiy ta'sir etadi. Milliy kurashda ijro etiladigan harakat malakasi negizida tezkor kuch sifati hal qiluvchi muhim manbaa bo'lib xisoblanadi. Milliy kurashda mazkur sifati xujum yoki karshi xujum usullarini kiska vaktida katta kuch bilan bajarishdir. Malakali milliy kurashchilar ni tayyorlashda, bundan tashqari, chakkonlik va kuch sifatlarini rivojlantirish ham alohida ahamiyatga ega. Takidlab o'tish joizki, o'kuv mashg'ulot jarayonida barcha jismoniy sifatlarini garmonik ravishda rivojlantirish mahoratli kurashchilarni tayyorlash garovidir.

Xulosa :

Xulosa kilib aytganda ko'pgina mutaxassislar maksimal kuchni rivojlantirish uchun eng samarali mashqlar og'irlik mashqlari ekanligini ta'kidlaydilar. Og'irliklar katta, o'rta va kichik vaznli bo'lishi mumkin. Katta vazn - 2-4 marta ko'tarilishi mumkin . O'rtacha og'irlik - bu bir yondashuvda 8-10 marta ko'tarilishi mumkin bo'lgan og'irlik. Kam vazn bilan siz uzoq vaqt davomida mashqlarni bajarishingiz mumkin. Kurashchining chidamliligi bu butun bellashuv davomida harakatlarni yukori sur'atda bajarish va butun musobaka davomida bir necha bellashuvlarni shiddat bilan o'tkazish kobiliyatidir. Tezlik qobiliyatini oshirish uchun maksimal og'irlikta 50% gacha bo'lgan og'irlikdagi maxsus kuch mashqlari komplekslaridan foydalanish kerak. Bu bilimlar orqali o'quv-mashg'ulotlar vaqtida usmir yoshdagi sportchilarning umumiy jismoniy sifatlarini to'g'ri rivojlantirishda samarali yordam beradi dep qisoblaymiz.

ADABIYOTLAR

- 1-Abdullaev A.,Xonkeldiev Sh.X. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. Toshkent-2005
- 2-Golkovskiy N.M. Kerimov F.A. Volnaya borba. T, 1993.
- 3-Turaboev B.S., Daminov I.A. "Dzyudo" T.2014
- 4-Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyati. - T.: O‘zDJTI, 2005. - 245 b.
- 5-Tumanyan G.S. Sportivnaya borba: teoriya, metodika, organizatsiya trenirovki / Kineziologiya i psixologiya - M., Soveskiy sport, 1998. - 280 s.
- 6-Dembo V. G. Vrachebniy kontrol v sporte M 1997. – 113 s
- 7-Atoev A. Q. O‘quvchi yoshlarni o‘zbek kurashiga o‘rgatish usuliyoti. – T. 2005. 84

TALABA YOSHLAR MA’NAVIY-AXLOQIY SIFATLARINI OMMAVIY AXBOROT VOSITALARI ASOSIDA TAKOMILLASHTIRISHNING PEDAGOGIK PSIXOLOGIK JIHATLARI

Kurbanov Elyor
Guliston davlat universiteti o‘qituvchisi
elyor88@internet.ru
Primqulov Umid
Guliston davlat universiteti
Sport faoliyati fakulteti talabasi

Annotatsiya: Mazkur maqola mazmuni OAVda talaba yoshlarlar ma’naviyatini rivojlantirishga karatilgan mavzular samaradorligini oshirish, talaba yoshlarning ma’naviy ehtiyojlariga mosligi, mavzular rang barangligi, tarbiyaviy ishlar mazmuniga uyg‘unlik, talaba-yoshlarning mediasavodxonligini rivojlantirish, kontentning talaba-yoshlarlar yosh xususiyatlariga mosligi kabi mediapedagogik talablar asosida takomillashtirishga qaratilgan.

Kalit so‘zlar: globallashuv, axborot, ommaviy axborot vositalari, ma’naviyat, radio, televidenie, mafkuraviy immunitet, internet, ijtimoiy tarmok, virtual axborot maydoni.

Kirish Jaxon miqyosida axborot kommunikatsion texnologiyalarining rivoji talaba yoshlarning xayot tarziga zid bo‘lgan zararli g‘oyalar va mafkuraviy xurujlarning kelib chikishiga sabab bulmokda. Xorijiy televidenieler orkali berilayotgan kursatuvlar, radioeshittirishlar, internet manbalari, mobil aloka, kompyuter uyinlari, video va kino maxsulotlaridan foydalanuvchi talaba yoshlar kerakli axborot bilan birga jamiyatimizning axlokiy tartib koidalariga zid bulgan shafkatsizlik, zuravonlik va milliy mentalitetimizga begona bulgan

boshka g'oyalar targ'ibotiga xam duch kelmokda. Natijada talaba yoshlar orasida axborot madaniyatini shakllantirish va ularning ma'naviyatini yuksaltirish zarurati tobora dolzarb ahamiyat kasb etmokda.

Davlatimiz, Ta'lim tizimining maksadi OAV lardan voz kechish emas, ulardan okilona foydalangan xolda, uzligimiz, qadriyatlarimizni saqlab kolishdan iborat.

Bunda borada oila, maxalla, ta'lim muassasalari, jamoat va davlat tashkilotlarining roli muhim ahamiyat kasb etadi. Yuqoridagi fikr mulohazalardan kelib chiqib talaba yoshlar ma'naviy-axloqiy sifatlarini ommaviy axborot vositalari asosida takomillashtirishga oid kuyidagi takliflarni bildirish mumkin:

- OAV orqali yoshlarda ijtimoiy fikrni taxlil kilish tizimini kuchaytirish;
- yoshlarning «ijtimoiy dunyoqarashini» axborot maydonidagi dunyokarashini o'rganish, bu boradagi faoliyat samaradorligini oshirish;
- xorijiy davlatlarning bizning milliy mentalitetimizga tugri kelmaydigan salbiy tomonlari xam mavjudligini OAV orqali talaba-yoshlarga mashg'ulotlar davomida tushuntirib borish;
- internetdan foydalanishga oid axborot madaniyatini shakllantirish;
- milliy kadriyatlar va o'zligimizni anglash, ma'naviyatimizga taxdid kelajagimizga taxdid ekanligini, axborot makonida global
- usib kelayotgan yosh avlodning media savodxonligi va axborot texnologiyalaridan foydalanish madaniyatini yuksaltirish, mafkuraviy immunitetini oshirish (ma'naviy- ma'rifiy tadbirlar, OAV dasturlari orkali)
- axborot makonining globallasuvi jarayonida talaba yoshlarning ma'naviy-axlokiy tarbiyasini yanada takomillashtirishga karatilgan chora-tadbirlar rejasini ishlab chikish va uzluksiz tarzda olib borilishini yulga kuyish
- OAV vositasida yoshlar ma'naviy yetukligini ta'minlashga erishish
- Talaba yoshlar auditoriyasiga mos bo'lgan OAV maxsulotlari safini kengaytirish, yoshlarga oid telekursatuvlar va radio eshittirishlarda vatanparvarlik tuyg'ularini ularga xayotiy misollar bilan yetkaza bilish, matbuot saxifalaridagi yoshlarga doir materiallar sifatiga e'tibor karatish, sermazmun OAV maxsulotlarini tayyorlashda jurnalistlar va pedagoglar xamkorligini kuchaytirish
- Talaba yoshlarga ma'naviy-axlokiy tarbiya berishda media-ta'limning, xususan, ommaviy axborot vositalarining rolini oshirish

Bu tadbirlarni amalga oshirishda ilmiylik, muvofiklashtirish, tizimli boshkaruv tamoyillariga rioya etish va talaba-yoshlarning yosh xususiyatini xisobga olish juda muximdir.

Ma'naviyat insonning, xalkning, jamiyatning, davlatning kuch kudratidir. Mamlakat va millat takdirida ma'naviy tarbiyaning o'rni muhim ahamiyatga ega

Ayni davr insondan OAVlarning kaysi turi orkali axborotga ega bo'lmasin, albatta, axborotni taxlil kila olish, yot g'oyalarga nisbatan ma'rifat bilan karshi tura olish kunikmasiga ega bulishni talab kilmokda. Bu jarayon insondagi

mafkuraviy immunitetning shakllanishi bilan bevosita bog‘lik. [1,114, 116,119-b.]

Jaxonda talaba yoshlarni shaxs sifatida rivojlantirish va uning ijtimoiy faolligini oshirishda mediavositlardan foydalanish texnologiyalarini, innovatsion usullarini takomillashtirish, talaba yoshlar ma’naviyatini ommaviy axborot vositalari (OAV) asosida shakllantirishning diagnostik tizimini takomillashtirish, global axborot maydonida talaba yoshlarni turli g‘oyaviy ta’sirlardan ximoyalash va axborot xavfsizligini ta’minlash mexanizmlarini takomillashtirishga aloxida e’tibor karatilmokda. [2, 42 b.]

Mamlakatimizda yosh avlod ta’lim-tarbiyasi, shaxs kamoloti yulida keng kulamli ishlar amalga oshirilmokda. Bu borada yosh avlodni ma’naviy- axlokiy tarbiyalashda xalkimizning boy milliy madaniy-tarixiy an’analari, urf-odatlari xamda umumbashariy kadriyatlarga asoslangan samarali tashkiliy, pedagogik shakl va vositalar amaliyotga joriy etildi.

Respublikamizda milliy g‘oya va mafkuraning jamiyat xayotida tutgan urni, milliy tarbiyaning ma’naviy asoslari, talaba yoshlar shaxsida mafkuraviy immunitetni shakllantirish va ma’naviy madaniyatni rivojlantirishning ijtimoiy-pedagogik masalalari mamlakatimiz olimlari M. Duronov.[2, 42 b.] N. Taylakova.[4, 34 b.] va boshka olimlar. tomonidan tadmik etilgan.

Xorijlik olimlar J.Cabero.[4, 194 b.], ning tadmikotlarida ommaviy axborot vositalarining inson xayotidagi ijtimoiy imkoniyatlari va mediata’lim texnologiyalarini joriy etish zarurati ochib berilgan.

Talaba yoshlar ma’naviyatini rivojlantirish muammosi turli soxa olimlari tomonidan urganilgan bulsada, global axborotlashtirish davrida talaba-yoshlar ma’naviyatini milliy ommaviy axborot vositalari manbalari: telekursatuvlar, radioeshittirishlar va internet xabarlar asosida takomillashtirish masalasi maxsus tadmikot predmeti bulmagan.

Tajribalarimiz taxlili shuni kursatdiki, talaba yoshlar auditoriyasiga muljallangan mavzularning yoritilishida yukorida sanab utilgan tashkiliy pedagogik funksiyalar telekursatuvlar mazmunida xar doim xam uz aksini topmaydi. Xususan, bolalar kursatuvlarini tayyorlaydigan telejurnalistlar faoliyatida vokea xodisalarni pedagogik idrok va taxlil kilish kobiliyati sust, natijada kursatuv tayyorlash jarayonida talaba yoshlarning ma’naviy extiyojlari, kizikishlari, shaxsiy fikri e’tibordan chetda koladi.

Tadmikotda yukoridagi xolatlarni xisobga olib, talaba yoshlar auditoriyasiga oid dasturlarni tayyorlovchi jurnalistlarning mediapedagogik bilimlarini oshirish zarur degan xulosaga kelindi. Shunga kura, tadmikot doirasida OAVda talaba yoshlarlar ma’naviyatini rivojlantirishga karatilgan mavzular samaradorligini oshirish talaba yoshlarning ma’naviy extiyojlariga mosligi, mavzular rang barangligi, tarbiyaviy ishlar mazmuniga uyg‘unlik, talaba yoshlarning mediasavodxonligini rivojlantirish, kontentning talaba yoshlarlar yosh xususiyatlariga mosligi kabi mediapedagogik talablar asosida

takomillashtirildi (1-jadval).

1-jadval

Talaba-yoshlar kursatuvlarining ma'naviy -ma'rifiy natijaviyligini oshirish talablari

t/r	Natijaviylikni oshirish talablari va uning kiskacha mazmuni
1.	<i>Ma'naviy extiyojlarga mosligi.</i> Talaba-yoshlar mavzusidagi materiallarning mazmun-moxiyati, tuzilishi aniklik va oddiylikka asoslanishi va talaba-yoshlarning ma'naviy extiyojlarini
2.	<i>Mavzular xilma-xilligi.</i> Telekursatuvlarda beriladigan materiallar mazmuni badiiy, informatsion, ta'limiy, tarbiyaviy, kreativ fikrlashga undovchi talablarga mos bulishi lozim.
3.	<i>Uyg'unligi</i> - telekursatuvlarda beriladigan materiallar mazmuni ma'naviy- mafkuraviy tarbiya jarayoniga uyg'un bulishi lozim.
4.	<i>Yosh xususiyatlariga mosligi.</i> Talaba-yoshlar mavzusini yoritadigan mediamateriallar talaba-yoshlarning istak-xoxishlari va kizikishlariga, psixologiyasiga, ijtimoiy tasavvur va karashlariga mos bulishi lozim.
5.	<i>Telekursatuvlar mazmuni rivojlantirish.</i> Telekursatuvlar mazmuni talaba-yoshlarda mediamateriallarni taxlil kila olish, xulosa chikarish, virtual olamdagi G'oyaviy munozaralarga mustakil erkin fikrini bildirga olish kobiliyatini rivojlantirishi lozim.

Yukoridagi mediapedagogik talablarni xisobga olib, talaba-yoshlar auditoriyasiga oid dasturlar, jurnalistlar va pedagoglar xamkorligini yulga kuyish asosida tayyorlanishi lozim. Bizningcha, telekursatuvlarning tarbiyalovchi xususiyatlarining samaradorligi aynan mazkur xamkorlik asosida tayyorlanishiga bevosita bog'lik. Ushbu tadbirni amalga oshirishda ommaviy axborot vositalarining ta'lim muassasasi, oila va maxalla bilan xamkorlikdagi faoliyatini integratsiyalash tizimini ishlab chiqish maqsadga muvofiq.

Tadkikot doirasida talaba yoshlar ma'naviyatini rivojlantirishga karatilgan telekursatuv va radioeshittirishlarning mazmunidan tarbiyaviy jarayonlarda foydalanish metodlari (suxbat, davra suxbati, videolektoriy, mediaxaftaliklar) mediapedagogik resurslar asosida takomillashtirilgan.

Dissertatsiyada teledasturlarni ta'lim muassasasi, maxalla va oila muxitining ma'naviy tarbiya jarayoniga joriy kilish metodlari yoritilgan:

ta'lim muassasasida:

dars jarayonlarini interfaol metodlar asosida tashkil etishda ukituvchi kursatuvlardan dars mavzusiga mos epizodik lavxalar, kichik syujetlardan (videolektoriy) mashFulotda foydalanishi va talaba yoshlarni mushohadaga chorlashi, mediamateriallar vositasida ularda ijodiy va tankidiy fikrlash kunikmalarini shakllantirishi mumkin;

OTM OAVdan foydalanish holatini ya'ni internet, ijtimoiy tarmoklarga kanday maksadda kirishi, kanday film, serial, kliplarni kurishini nazoratsiz koldirmaslik choralari uzaro suhbat asosida muhokama kilishga chorlash zarur;

OTMda «Yosh jurnalistlar» guruhini tashkil etish hamda milliy telekanallar kursatuvlaridan andoza olib, kichik videolavhalar tayyorlash, maksadga yunaltilgan intervyular tashkil etish, «Zakovat», «Bilimdon» kabi shoularni uyushtirish orkali natijaga erishish mumkin.

Shuningdek, tadkikot davomida talaba yoshlarning hayotida radioning oʻrni va radioeshittirishlarning tarbiyaviy funksiyalari aniklashtirilgan.

Kuzatuvlarimiz jarayonida, ota-onalarga berilgan «Farzandingiz internetda nimalar bilan shugʻullanishini bilasizmi?» degan savolga 70,8% ota-onalar anik javob bera olmaganliklari maʼlum buldi. Ota-onalarning kupchiligi: «Internetni nazorat kilish kiyin, u anonim xususiyatga ega», degan xulosani berganlar. Ota-onalar uz farzandlarining kanday saytlarga kirishlarini bilmasligi okibatida, ayrim talaba yoshlar «kiberludomaniya» kurboniga aylanib kolmokda. «Kibernetik ludomaniya atamasi jakon meditsina amaliyotiga rasman kiritilgan kasallik nomi. Kiberludomaniya kompyuter uyinbozligi» talaba yoshlar orasida kompyuter uyinbozligiga chalinganlarining kayot tarzida, jismoniy va maʼnaviy rivojlanishida kiberludomaniyaning asoratlari kuzatiladi.

Tadkikot davomida talaba yoshlarni internetning salbiy taʼsiridan ximoya kilish, talaba yoshlar orasida axborot xavfsizligini taʼminlashga doir quymdagi tavsiyalar ishlab chikilgan.

Talaba yoshlar maʼnaviyatini ommaviy axborot vositalari asosida shakllantirish hozirgi kunda turli koʻrinishlardagi gʻoyalar, mafkuralar oʻrtasida katʼiy kurash ketayotgan bir davrda muhim va dolzarb pedagogik zaruratdir. Tadkikotda telekursatuvlarning talaba yoshlar maʼnaviyatini takomillashtirishga xizmat kiluvchi: ogoxlantiruvchi, maʼlumot beruvchi, integrativ, refleksiv, ijtimoiy pedagogik, madaniy rekreativ extiyojlarni taʼminlovchi tashkiliy pedagogik funksiyalari aniklachggirilgan. Ular bugungi talaba yoshlarni maʼnaviy axlokiy rivojlanishida muxim axamiyat kasb etadi.

OAV muayyan axborotni yetkazish, u yoki bu masalaga diqqatni karatish orkali talaba yoshlarga, turli ijtimoiy gurux vakillariga uz fikrlarini ifoda etish, fikrdoshlarni topish, yagona maksad va eʼtikod yulida yakdillik bilan xarakat kilishga imkon yaratadi. Ayniksa, televidenie va internet eng sunggi ilmiy yangiliklarni kiska vaktida butun dunyoga maʼlum kilishga, ilm fan, madaniyat, adabiyot va sanʼat yutuklaridan xar bir talaba yoshlar foydalana olishiga zamin yaratadi.

OAVning talaba yoshlarga taʼsir kuchi beriladigai materiallarning tezkorligi, kutarilayotgan masalalarning dolzarbligi xamda taxliliylik darajasiga va mavjud muammolarning samarali yechimlarini taklif etishiga kup jixatdan boglik. Shu bois, tadkikotda OAVda talaba yoshlarlar maʼnaviyatini rivojlantirishga karatilgan mavzular samaradorligini oshirish talaba yoshlarlarning maʼnaviy extiyojlariga mosligi, tarbiyaviy ishlar mazmuniga uygʻunlik, talaba yoshlarlarning mediasavodxonligini rivojlantirish, kontentning talaba yoshlarlar yosh xususiyatlariga mosligi kabi mediapedagogik talablar asosida

takomillashtirilgan.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. O‘zbekiston Respublikasining birinchi prezidenti Karimov I.A. Yuksak ma’naviyat - yengilmas kuch. - T.: «Ma’naviyat», 2008. -114, 116, 119-b.
2. Duronov M., Taylakova Sh.N. Ommaviy axborot vositalari asosida xorijiy tillarni urgatish. // «Yoshlarga chet tillarni urgatishning zamonaviy texnologiyalari» mavzusidagi respublika ilmiy-amaliy konferensiya materiallari. - Toshkent: 2013. - B.40-42.
3. Taylakova Sh.N., Imomkulova G.N. Mediata’lim va zamonaviy pedagog // Murabbiy maxorati. Jurnal. - Toshkent: 2016. № 1. - B.32-34.
4. Cebreiro .B Новые технологии как обучающие инструменты.2006
5. Elyor Kurbanov. [Bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchilarini ma’naviy-axloqiy tayyorlashda innovatsion pedagogik omillar.](#) Yevraziyskiy jurnal prava, finansov i prikladnykh nauk, 2023. 3(3), 31–34.

MILLIY KURASH SPORTIDA MUSOBAQA OLDI YUKLAMALARINI REJALASHTIRISH

Mardiyev.K.Z.

Sport faoliyati fakulteti 51-22 guruh talabasi

Ma’lumki, kurash sporti yoshlarning jismoniy madaniyatini takomillashtirishning asosiy vositalaridan biridir. Bundan tashqari, kurash eng qadimiy, hammabop va keng tarqalgan sport turidir. Qadimda kurash barcha bayramlar va tantanalar bezagi bo‘lib kelgan. Ushbu bayramlarda g‘alaba qozongan va yuksak jismoniy sifatlar: texnik, taktik mahoratga ega bo‘lgan mashhur kurashchilarni o‘zbek xalqi «polvonlar» deb atashgan.(5)

Barcha sport turlari kabi kurash mashg‘ulotlarida ham yuklamalarni umumiy jismoniy, maxsus va musobaqaoldi tayyorgarlik bosqichlari doirasida me’yorlash dolzarb hisoblansa-da, u masalaning ko‘pgina tomonlariga bog‘liqdir.

Kurash mashg‘ulotlarini sifat va samaradorligini oshirish uchun ham kurashga saralash, mashg‘ulotning barcha bosqich va guruhlarida shug‘ullanuvchilarga yuqori saviyada mashg‘ulotlar o‘tish maqsadida yuklamalarni to‘g‘ri taqsimlash bugungi kunning dolzarb masalalaridan xisoblanadi.

Sport mashg‘ulotlarini rejalashtirishda yuklamalarni musobaqaoldi tayyorgarlik bosqichlari mikrosikllari doirasida maqsadli taqsimlash kerak. Mashg‘ulotlar jarayonida mashq turlari, ularning yuklamasini mashg‘ulotda dam olish bilan navbatlashuvi, yuklamalarining turli jadalligi va yo‘nalishi kattaligini uyg‘unlashtirish musobaqaoldi mikrosikl jarayoni samaradorligini oshirish uchun zarurdir. Shunday ekan, malakali kurashchilarning maxsus va

musobaqaoldi tayyorgarlik bosqichida mikrosikl mashg'uloti tuzilishi bir-biridan ancha farq qilishi mumkin.

Mikrosikllar tuzilishi va mazmuni kurash mashg'ulot yuklamalarining kattaligi va yo'nalishi to'g'risidagi fikrlarning xilma-xilligini ko'rsatadi. Bu tafovutlar shundan dalolat beradiki, turli mualliflarning fikrlaricha, mashg'ulotni rejalashtirish mikrosikllarda turli yo'nalishdagi va ketma-ketlikdagi vositalarni turlicha qo'llash ko'zlangan natijani beradi. Bundan tashqari, ko'pgina sport mutaxassislari tomonidan mikrosikllar katta-kichik yuklama bilan olib boriladigan mashg'ulot soniga e'tiborni qaratish lozimligi ta'kidlanadi.(2,5)

Mualliflarning fikrlariga tayangan holda shunday xulosa qilish mumkin: mikrosikllarning tuzilishiga har xil omillar ta'sir ko'rsatadi, shuning uchun bajariladigan ishini dam olish bilan almashtirish alohida ahamiyatga ega bo'lib, ular organizmda yuz beradigan toliqish va tiklanish qonuniyatlariga asoslangan bo'lishi kerak.

Olib boriladigan tadqiqotning maqsadiga erishish uchun mashg'ulot yuklamalari tarkibidan o'rin olgan eng baland sur'atda bajariladigan bir cho'qqili yuklamalar ta'siridan A. Yaroskiy tavsiya etgan faol va faol bo'lmagan dam olish samaradorligi yurak qisqarish surati (YuQS) dinamikasi mashg'ulotlar davomida o'rganib borildi.

Tadqiqodni maqsad va vazifalariga ko'ra musobaqaoldi mikrosikli mashg'uloti davomida kurashchilarning YuQS mashg'ulotlardan ilgari va katta shiddatli yuklamalardan keyin darhol, A.Yaroskiy tavsiya etgan faol va faol bo'lmagan dam olish hamda navbatdagi yuklamalar ta'siri, mashg'ulotlar tugashi bilan yakuniy qismi oxirida o'rganildi. Bundan tashqari haftalik mikrosiklni ikkinchi – beshinchi mashg'ulotlarida kuchli maksimal bir cho'qqili yuklamalar ta'siridan YuQS o'zgarishi kuzatildi. Navbatdagi kun mashg'ulot yuklamalariga organizmni to'liq tayyor bo'lishi uchun har kuni ertalabki gimnastik mashqlarni bajarish zarurligi ham tushuntirib borildi. Kurashchilarni YuQS ko'rsatkichi musobaqaoldi yuklamalari ta'siridan o'zgarish dinamikasi, matematik statistika metodi yordamida hisoblab chiqildi. Bir cho'qqili yuklamalar ta'siridan o'rganilgan YuQS A.Yaroskiyni faol va faol bo'lmagan dam olish hisobiga tiklanish jarayonini jadallashuvi foiz hisobida taqqoslanib, baholandi.

Avvalo shuni aytish lozimki, tadqiqot olib boriladigan kurashchilar guruhida mashg'ulatlarni mikrosiklda o'tkazilishi, musobaqaoldi yuklamalarini me'yorlash tartibi, dam olish kunlari uchun ham ma'lum vazifalar berilishini taqozo etadi.

Bir necha yillik tajribaga ega bo'lgan kurash murabbiylari bilan suhbatlashish, mashg'ulotlarni kuzatish natijasida, mashg'ulotning musobaqaoldi mikrosiklida, haftani birinchi kuni maxsus qobiliyat ya'ni yuqori kattalik va jadallikdagi yuklamalar qo'llash, hafta o'rtasidagi mashg'ulotlarda yuklamalar hajmini jadalligini oshirish navbatdagsida esa kurashni texnik, taktik harakatlarini ko'p takrorlashlar yordamida maxsus chidamlilikni oshirish

tavsiya etildi. Sport takomillashuv guruhlarida haftani oxirgi mashg'ulotidagi asosiy yuklama faqat maxsus texnik, taktik harakatlardan iborat bo'lmog'i kerak. Ayrim mutaxassislar haftalik mikrosiklda kuniga 1 martadan mashg'ulot o'tkazish yaxshi samara bermaydi, kuniga 2 martadan mashg'ulot o'tkazish kerak, deb tavsiya berganlar. Bunday ko'rsatmalar albatta mahoratli kurashchilar uchundir. Lekin musobaqa oldidan kuniga 2 martadan mashg'ulot o'tkazish sportchi organizmiga qimmatga tushishi sport tibbiyoti mutahassislarning kuzatuvlarida aniqlangan.(3,4) Sport psixologiyasi tadqiqotchilari bunday faoliyat turini psixologik nuqtai nazardan ham ma'qul emas, deb xulosa bildirganlar.(2) O'smir sportchilar takomillashuv guruhida shug'ullanuvchi kurashchilar uchun mikrosiklda haftasiga 5 marta mashg'ulot uchun musobaqaoldi yuklamalarini rejalashtirish kerak. Bunda kuch chidamliligi, hujum va himoyaga xos texnik-taktik harakatlar uchun zarur bo'lgan kuch, tezkorlik sifatlarini rivojlantirishga xos yuklamalarni me'yorlash muhimdir.

Olib borilgan tadqiqotdan kelib chiqib musobaqaoldi mikrosiklda katta yoshdagi o'smir kurashchilar uchun yuklamalarni me'yorlashda quyidagi omillarni hisobga olish kerak deb xisoblaymiz:

1. hujum va himoya uchun zarur bo'lgan raqibni muvozanatdan chiqarishga yo'naltirilgan harakatlarni ta'minlovchi;

2. raqib qarshiligini kuch-tezkorligi yordamida bartaraf etish.

Shuning uchun ham haftalik mikrosiklni dastlabki 1-3 kungi mashg'ulotlarda shiddatli hujum harakatlari uchun zarur bo'lgan yuklamalar o'rtasidagi dam olish soniyalarini kamaytirib borish zarur.

Xulosa o'rnida: musobaqaoldi yuklamalarning yo'nalishi kattaligi, shiddati, davomiyligi, dam olish bilan navbatlashuvi kurashchilarni yaqin kundagi musobaqani murakkab vaziyatlarida kurashchi g'alabasini ta'minlashga yo'naltirilgan bo'lishi zarur.

Masalani ko'zlangan maqsad yo'lida hal etishda musobaqaoldi mikrosiklidagi yuklamalar jadalligi kattaligi va davomiyligi, dam olish bilan navbatlashuvi musobaqa talab etgan darajada jismoniy sifatlarni tarbiyalashga yo'naltirilgan bo'lishi lozim.

ADABIYOTLAR

1. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyati.- T.: O'zDJTI, 2005.-245 b.
2. Tumanyan G.S. Sportivnaya borba: teoriya, metodika, organizatsiya trenirovki / Kineziologiya i psixologiya - M., Soveskiy sport, 1998. - 280 s.
3. Risqiev A. Sport medisinasi Toshkent 1987. – 168 b
4. Dembo V. G. Vrachebniy kontrol v sporte M 1997. – 113 s
5. Atoev A. Q. O'quvchi yoshlarni o'zbek kurashiga o'rgatish usuliyoti. – T. 2005. 84 b.

KURASHCHILARNING KURASH USULLARI VA TAKTIK HARAKATLARINI O'ZLASHTIRISH DARAJALARI

*Maxamatov.I.J.
O'zDJTSU., Milliy kurash turlari
nazariyasi va uslubiati kafedrası*

Annotatsiya. Kurashchilarning kurash usullari va taktik harakatlarini o'zlashtirish darajalari yordamida texnik-taktik xarakatlarini takomillashtirish jarayoni ochib berilgan.

Kalit so'zlar: Reproduktiv, kurashchi, axborot, o'zlashtirish, daraja

Dolzarbli: O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 4-noyabrdagi PQ-4881-son qaroriga hamda mazkur sohaga tegishli boshqa meyoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirishda milliy kurash turlari xususan, belbog'li kurash va kurash bo'yicha yosh kurashchilarning texnik va taktik tayyorgarligini yaxshilashga bag'ishlangan bir qator metodlar taklif qilingan.

Shu sababli hozirgi vaqtda morfologik, fiziologik ko'rsatkichlarning baholash va tahlilini har tomonlama maxsus va umumiy tayyorgarlik mezonlari bilan birgalikda rivojlanitirishda ilmiy izlanishlar olib borishni taqqozo etadi.

Tadqiqotning maqsadi: Kurashchilarning kurash usullari va taktik harakatlarini o'zlashtirish darajalari yordamida texnik-taktik xarakatlarini takomillashtirish.

Tadqiqot usullari: Ilmiy –uslubiy adabiyotlar, pedagogik kuzatuv, pedagogik testlash, matkmatik statistika.

Tadqiqotni tashkillashtirish: Milliy kurash sport turida sportchilar bir tomonlama yuklamalarni bajarganligi tufayli, Milliy kurash mashg'ulotlari uzluksiz, oddiydan-murakkabga, yengildan-og'ir-ga o'tish bilan amalga oshiriladi. Shuning uchun kurashchilar reproduktiv faoliyatni o'zlashtirmasa mahsuldor faoliyat jarayonida natija ko'rsata olishmaydi. Reproduktiv faoliyat mahsuldordan oldin kelishi shubhasiz, ya'ni mahsuldor faoliyat shakli rivojlanishi shart sharoitlarini o'rganilganda tekshirilayotgan kurashchilarning 25% maxsus tayyorgarligi rivojlanganligi aniqlandi.

Tadqiqot natijalari va uning muhokamasi: Kurashda bellashuv faqat tik turgan holatda o'tishi tufayli kurashchilarning kurash predmetiga dastlab bilib olingan kurash usuli va taktik harakatlarga kurashchi kurash mashg'uloti davomida biror yangi harakatlarni bajarmaydi, ortiqcha harakatlar bartaraf etiladi. Algoritmik harakatlar, yaxshi tanish sharoitlarda, aniq tasvirlangan tomonlarni egallab olish, usulni turli variant-larda ko'p takrorlash harakatlarini qilish repro-duktiv faoliyat uchun masalan, kurashchi, milliy kurash bo'yicha o'quv qo'llanmalaridan, usul va taktik harakatlaridan ilgari o'zlashtirilgan (bajarilgan) qoidalar va algoritmlarga bino-an bajaradi, kurashchining faoliyati reproduktiv doirasidagi harakatlar osonlik bilan bajarildi.

Kurashchi har bir kurash usullari va taktik harakatlarni shu kurash usullari va taktik harakatlarni bajarish uslubi haqida oldin o'zlashtirilgan axborotlar asosida bajaradi. Oldin bilib olingan usul va taktik harakatiga bevosita tayanmay tushmoq va xatoliklar yo'li bilan, ortiqcha harakatlar bilan bajarish – milliy kurash mashg'ulotlari uchun xarakterli bo'lmaydi. Kurashchining mahorati qandayligi milliy kurash usullari va taktik harakatlarni o'zlashtirish, natija ko'rsatish darajasiga bog'liq, milliy kurashga doir usul va texnik-taktik harakatlarni, ko'nikma, malakalarni ishlata bilish esa ayrim kurash mashg'uloti elementlari va butun kurash mashg'uloti sifatiga ya'ni harakatning mo'ljali asosi (HMA) ni o'zlashtirish sifatiga bog'liq. Bunda bilib olingan HMA, yo aynan o'zlashtirib olinganidek yoki bellashuvning shart-sharoitiga qarab o'zgartirilgan holda ishlatilishi ham mumkin. Malaka hosil qilingan kurash usuli va taktik harakatlardan foydalanish usuli bo'yicha o'quv faoliyatini reproduktiv (nomahsul) va produktiv (mahsuldor) turlariga ajratiladi. Qo'yilayotgan vazifalarni (usullarni) bajarish uchun dastlabki usul va taktikalardan foydalanish usuli faoliyatni turlarga ajratishning umumiy prinsipi hisoblanadi. Milliy kurash mashg'ulotlari uzluksiz, oddiydan-murakkabga, yengildan-og'ir-ga o'tish bilan amalga oshiriladi. Shuning uchun kurashchilar reproduktiv faoliyatni o'zlashtirmasa mahsuldor faoliyat jarayonida natija ko'rsata olishmaydi. Reproaktiv faoliyat mahsuldordan oldin kelishi shubhasiz, ya'ni mahsuldor faoliyat undan o'sib chiqadi.

Reproduktiv faoliyatda kurashchilar o'zlashtirilgan HMA, kurash usuli va taktikasining algoritmlari va qoidalari faqat har xil ko'rinishlarda qayta ishlab chiqiladi (kurashda aynan qayta bajarib berishdan tortib, o'xshash vaziyatlarda biroz o'zgartirib bajarishgacha), Milliy kurash predmetiga dastlab bilib olingan kurash usuli va taktik harakatlarga kurashchi kurash mashg'uloti davomida biror yangi harakatlarni bajarmaydi, ortiqcha harakatlar bartaraf etila-di. Algoritmik harakatlar, yaxshi tanish sharoitlarda, aniq tasvirlangan tomonlarni egallab olish, usulni turli variant-larda ko'p takrorlash harakatlarini qilish repro-aktiv faoliyat uchun masalan, kurashchi, milliy kurash bo'yicha o'quv qo'llanmalaridan, usul va taktik harakatlaridan ilgari o'zlashtirilgan (bajarilgan) qoidalar va algoritmlarga bino-an bajaradi, kurashchining faoliyati reproduktiv doirasidagi harakatlaridir.

Mahsuldor faoliyat jarayonida kurashchi har doim mashg'ulot jarayonida o'zlashtirib olinganiga nisbatan yangi harakat – HMA yaratadi, ya'ni o'quv qo'llanmasi, kurash usuli va taktik harakat mazmunidan farq qiladigan yangi harakatni yuzaga keltiradi. Yangi harakatni yaratish doimo izlovchilik, tinimsiz shug'ullanish, tayyorgarlik faoliyatida kurashchi oldingi tajribasiga suyanadi.

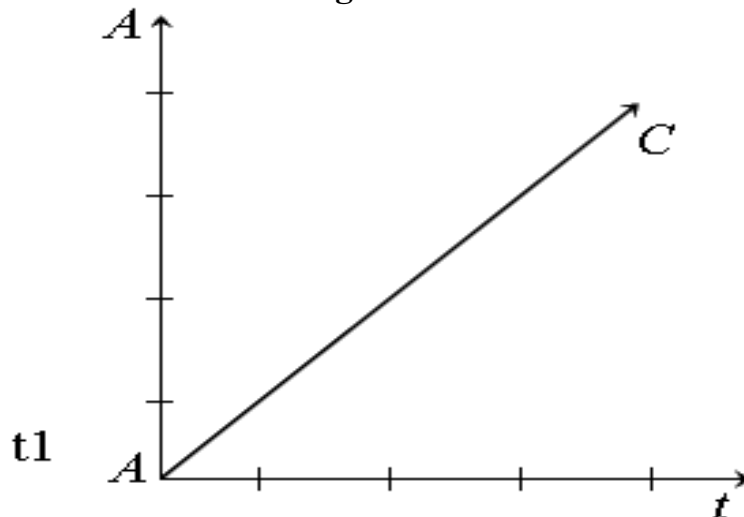
Reproduktiv va mahsuldor faoliyatlar o'zaro bog'langan bo'lib, kurash usuli va taktik harakatlarni egallashda shu ikki bosqichga mos tuzilma yaratadi. Kurashchi ham reproduktiv, ham mahsuldor faoliyatga doir har bir harakatni, taktik usulni bajarish jarayonining elementi sifatida bajaradi. Psixologik-pedagogik fanlarda masala deb ma'lum bir vaziyatda ma'lum harakat yordamida

bajarish mumkin bo'lgan ma'lum bir vaziyatda ma'lum harakat yordamida bajarish mumkin bo'lgan ma'lum bir maqsad tushuniladi. Shunday qilib maqsad, vaziyat va harakat masalaning komponentlari hisob-lanadi. Reproduktiv yoki mahsuldor faoliyatni qo'llash komponentlari masalalarda ko'rsatilgan variantlarga bog'liq bo'ladi.

Kurashchilarni kurash usul va taktikasini o'rganish mumkin bo'lgan barcha tuzilmasini turli masalalarni yechish qobiliyati sifatida (t) – vaqt davomida quyidagi to'rtta izchil o'zlashtirish darajalari (a) shaklida taqdim etish mumkin:

a-I; a-II; a-III; a-IV darajasida, kurash mashg'uloti jarayonida kurash usuli va taktik harakatlari kurashchi bilim-tajribasining (S) tushunish, anglash, umumlashtirish, mustahkamlash, qo'llash, o'sish (yuksalish) darajalarini aks ettiradi.

Kurashchining harakatlarini o'zlashtirish darajasi kurashchining o'zlashtirishi



Rasm-1. Kurashchilarning kurash usullari v taktik harakatlarni o'zlashtirish darajasi sxemasi (V.P.Bespalkoning nazariyasi asosida).

1-daraja (a-I). Agar kurash usulini bajarishda uni bajarishning maqsadi, vaziyat va harakati ko'rsatilgan bo'lsa, (t -I) vaqt davomida kurashchidan bu uchala komponent kurash usulining bajarishdagi barcha komponentlarga mos kelishi haqida xulosa chiqarishgina talab etiladi, bu bilish faoliyati hisoblanadi. Kurashchi usulni bajarishdagi harakatlarni anglash, tasavvur etish, uni obyektlari, jarayonlari yoki harakat haqidagi ilgari o'zlashtirilgan axborotni qayta idrok qilgandagina bajara oladi. Bu tashqaridan algoritmik ko'rinishda berilgan algoritmik faoliyatdir.

2-daraja (a-II). Agar usulni bajarish (vazifa) da maqsad va vaziyat berilgan bo'lsa, (t -II) vaqt davomida kurashchidan uni bajarish uchun oldin o'zlashtirilgan (bajarilgan) harakatni qo'llash talab etiladi, bu – reproduktiv algoritmik harakat. Kurashchi usulni bajarishning oldin o'zlashtirilgan mo'ljal haqidagi axborotni mustaqil qayta tiklab va qo'llab bajaradi. Bu tipik masala deyiladi. Bunda kurashchi usulni bajarish tomonlarini mustahkamlaydi va takomillashtiradi usulni egallab olishga alohida e'tibor beriladi. Usul turli

variantlarda ko'p marta takrorlanadi.

3-daraja (a-III). Agar usulni bajarish (vazifa) da maqsad berilgan bo'lsa, lekin kurashchidan usulni yoki harakatni bajarishga erishishning vaziyati noaniq bo'lsa, (t-III) vaqt davomida kurashchidan esa vaziyatni aniqlash (to'ldirish) hamda bu notipik usulni bajarish uchun oldin o'zlashtirilgan harakatni qo'llash talab etilsa, bu evristik tipdagi mahsuldor harakat hisoblanadi. Kurashchi bunday faoliyatni tipik harakatning ilgaridan ma'lum mo'ljal asosini mustaqil o'zgartirish jarayonida subyektiv (o'zi uchun) yangi axborotni topish va notipik masalani yechish uchun subyektiv yangi HMA ni kurash jarayonida bajaradi. Bu evristik faoliyat bo'lib, tayyor algoritm yoki qoidaga binoan bajarilmaydi, balki, harakatning o'zi davomida yaratilgan yoki aniq vaqt va fazoviy munosabatga qarab ko'p marotaba takrorlash, usullarni mustahkamlash turlicha temp va ritmlarda, yaxlitlashtirib tez, aniq va tejimli, musobaqali olishuvlar, qisqa bellashuvlar harakatlariga aylantiradi.

4-daraja (a-IV). Agar kurash usullarini bajarishda faoliyatning maqsadi umumiy tarzdagina ma'lum bo'lsa kurashchi (t-IV) vaqt davomida maqsadga erishish uchun vaziyatni ham, harakatni ham izlab topish talab etilsa, bu ijodiy tipdagi mahsuldor kurash faoliyatidir, buning natijasida kurashning obyektiv yangi mo'ljal asosi yaratiladi. Kurash usuli va taktik harakatlarini bajarish jarayonida obyektiv yangi axborot (natija) olinadi. Bunda kurashchi o'ziga ilgari-dan ma'lum bo'lgan sohada Milliy kurash harakatida (qoida-siz) harakat qiladi, qisqa olishuvlar, musobaqali olishuvlar, musobaqalarda yangi kurash natijalarini bajaradilar. Yaxshi natijalar, ko'rsatish muammosi singari izlanishni, kurash vaziyatlarida hiyla ishlatish, razvedka, hujum, mudofaa, himoya kabi faoliyatlar bunga misol bo'la oladi. Milliy kurash mashg'ulotini o'zlashtirishning bu to'rt darajasi – kurashchining mahorati shakllanishining izchil fazalari, bilim, ko'nikma, malakalarning o'zlashtirish darajalaridir.

Shunday qilib, bilim, ko'nikma va malakalar kurashning o'zlashtirish sifati bo'yicha ta'lim maqsadini diagnostik belgilash – o'zlashtirishning zarur darajalarini aniqlashdan iborat. Masalan, kurashchidan kurash elementlarini ko'pini ikkinchi (a-II) darajada o'zlashtirish talab etiladi. Milliy kurashning bu maqsadi dasturda ko'rsatilgan kurash element-larini murabbiylar tipik harakatlarni (vazifalarni) HMA ni o'z xotirasida qayta tiklab, faoliyat algoritmi ko'rinishda mustaqil bajarishdan iborat.

Kurashchilarning o'zlashtirish darajasi (S) kurashchining idrokiga, aqliga bog'liq.

Mashg'ulot jarayonida quyidagilar kurashchilarda maxsus jismoniy tayyorgarlikning rivojlanishiga yordam berdi: 1) nagruzka hajmi 2) harakat tempi 3) ish davomiyligi va xarakteri 4) trenirovka darslar oralig'i 5) trenirovkalar davrlarining optimal bo'linishi 6) harakatning boshlang'ich stadiyasi aniq bilish. Har bir seriyada oltitadan sakkiztagacha yondoshuv, har bir yondoshuvda 30 sekund davomida usullarni maksimal sonini bajarish tavsiya etildi. Yondoshuvlar o'rtasidagi dam olish oralig'i 4-6 minut.

Nazorat guruhidagi nazorat sinovlar ko'rsatkichlarining o'zgarishi (n-10).

№1-jadval

№	Nazorat sinovlari	Tadqiqot- dan oldin	Tadqiqot- dan keyin	O'zgarish %
1	Qo'l va belbog'idan ushlab beldan oshirib tashlashni bajarish (soniya).	21,46	21,88	+0,42
2	Bir qoli bilan ushlagan holda beldan uloqtirish(soniya).	22,75	23,15	+0,40
3	Boldir bilan ichkaridan chil solish(soni).	20,54	21,33	+0,79
4	Ikki yengidan ushlagan holda yelkadan oshirib tashlash(soni).	17,25	18,05	+0,80
5	Qarama-qarshi ushlash bilan orqadan oshirib tashlash(soni).	24,17	26,12	+1,95
6	Orqadan qayishgan holda uloqtirish(soni).	23,85	24,35	+0,50
7	Oyoq ustidan oshirib orqaga yiqitish(soni).	29,35	29,75	+1,40
8	Ikki oyoq pastidan qoshsha(soni).	16,86	17,46	+0,60
O'rtacha % (foiz) xisobidagi o'zgarish				+0,86

Tadqiqot guruhidagi nazorat sinovlar ko'rsatkichlarining o'zgarishi (n-10).

№2-jadval

№	Nazorat sinovlari	Tadqiqot- dan oldin	Tadqiqot- dan keyin	O'zgarish %
1	Qo'l va belbog'idan ushlab beldan oshirib tashlashni bajarish (soni).	21,66	24,42	+2,76
2	Bir qoli bilan ushlagan holda beldan uloqtirish(soni).	22,35	25,84	+3,49
3	Boldir bilan ichkaridan chil solish(soni).	20,75	23,26	+2,51
4	Ikki yengidan ushlagan holda yelkadan oshirib tashlash(soni).	17,38	19,14	+1,76
5	Qarama-qarshi ushlash bilan orqadan oshirib tashlash(soni).	24,85	27,28	+2,43
6	Orqadan qayishgan holda uloqtirish(soni).	23,32	24,53	+1,21
7	Oyoq ustidan oshirib orqaga yiqitish(soni).	29,33	29,66	+2,33
8	Ikki oyoq pastidan qoshsha(soni).	16,54	18,45	+1,91
O'rtacha % (foiz) xisobidagi o'zgarish				+2,3

Xulosa qilamizki tez o'zlashtiradigan kurashchilar (A) qisqa, kam k (t) vaqt ichida o'zlashtirib olishadi. Murabbiy o'zlashtirish daraja-lari (a-I-II-III-IV) da kurash mashg'ulotlari jarayonini mumkin qadar oddiydan-murakkabga, ozdan-ko'pga, yengildan-og'irga tomon harakat qilishi talab etiladi. Nazorat testlarining o'rtacha o'zgarishi nazorat guruhida +0,86 %, tadqiqot guruhida +2,3% ko'rsatdi. Kurashchilarning texnik-taktik tayyorgarlikka bo'lgan talablarining asta-sekin murakkablashishi o'smir kurashchilarning mashqlanganligi samarasi kurashchilarni maxsus jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda yaxshi natijalar berishini ta'kidlab o'tmoqchimiz.

Foydalanilgan adabiyotlar:

- 1.O'zbekiston Respublikasi Prezidentining ” Kurash milliy sport turini rivojlantirish va uning xalqaro nufuzini yanada oshirish chora-tadbirlari to'g'risida” PQ-4881-son qarori 2020-yil 4-noyabr.
- 2.Керимов Ф.А. Теория и методика спортивной борьбы //Учебник. Т., 2001, - 245 с.
- 3.Mirzaqulov Sh.A. Belbog'li kurash nazariyasi va uslublari //O'quv qo'llanma T.: 2014 - 216 b
- 4.Mirzanov Sh.S., Ishmuxamedov T.R. Metodika silovoy podgotovki yunix belbogli kurashistov //Fan - sportga , 2014, №3, str. 3-9
- 5.Панасюк Т.В. , Тамбовцева Р.В. – Конституциональные особенности физической работоспособности подростков. VII Международный научный конгресс «Современный олимпийский спорт и спорт для всех», Том II, Москва, 2003. – 135 с.
- 6.Сафарова Д.Д., З.Ю.Газиева, Н.Г.Гулямов Морфогенетические маркеры скоростных качеств в практике прогнозирующего отбора // Научно – теоретический журнал «Наука и спорт: современные тенденции», 2015, №3, том 8, стр. 32-38

KURASH SPORTINING TEXNIK VA TAKTIK TIZIMINI ISHLAB CHIQISH

Mirzaqulov Sh.

O'zDJTSU Milliy kurash kafedrasi professori

Kubayev S.R.

GulDU katta o'qituvchisi

Annotatsiya: maqolada kurashning texnik-taktik tizimini ishlab chiqish, sportchilarni yaxshi natijaga erishlari muhim ekanligi, kurashni yanada rivojlantirish va ommalashtirish masalalari tadqiq etilgan.

Kalit so'zlar: Kuzatish, tavsiflash, Muvaffaqiyatning, texnik-taktik harakatlar, Sifatlar, Muskul, jismoniy mashq, ishchanlik qobiliyati, so'nggi nafasgacha, sport, chidamlilik, muvofiqlashtiruvchi.

Kurashda texnik va taktika yakuniy muvaffaqiyatning tarkibiy qismlaridan

biri bo'lib, shubhasiz, alohida ilmiy tahlilni talab qiladi. Dastlab, bu atama faqat harbiy fanda qo'llanilgan, keyinchalik kurash raqib bilan to'qnashuv ekanligini hisobga olib, bu tushuncha sport duelida qo'llanila boshlandi. O'zining umumiy tushunchasida texnik va taktika jangga tayyorgarlik ko'rish va o'tkazish nazariyasi va amaliyotidir. Ushbu kontsepsiyaning sport talqini unga an'anaviylik elementini kiritadi, chunki jangovar sport turlarida harbiy texnik va taktika o'rtasida tenglik yo'qligi aniq. Biroq, harakatlarni tashkil etish va rejalashtirish, baholash va xulq-atvor momentlari, jang san'ati taktikasiga ham xos bo'lgan harakatlarni bajarish usullarining mavjudligi kabi taktikaning elementlari ushbu atamani qo'llashni asoslaydi. Harbiy va sud-tibbiyot fanlariga asoslanib, aksariyat olimlar taktikani nafaqat individual harakatlarni ishlab chiqarish, balki ushbu harakatlarni tashkil etish va rejalashtirish bilan bog'liq bo'lgan qoidalar, usullar, tavsiyalarining murakkab tizimi deb bilishadi. turli tashkiliy-texnik tadbirlar. Demak, kurash taktikasining mohiyatini "kurashning texnik harakatlar, taktika, tavsiyalar tizimidagi asosiy tashkiliy tamoyil" sifatida belgilash mumkin.

Jangovar taktika birligi - bu aniqroq va ixcham tilda to'g'ri shakllantirilishi kerak bo'lgan taktik uslub bo'lib, "kurashning taktik rejasini eng oqilona va samarali amalga oshirish, texnik harakatlarni amalga oshirish uchun boshlang'ich momentni tanlash, jangovar harakatlarni bajarish, taktik va strategik vazifalarni alohida turnir va bir qator musobaqalar davomida o'qitqazish kata ahamiyatga ega hisoblanadi". To'g'ri tanlov natijasida kerakli effektga erishiladi. Jang san'ati qoidalari doirasida taktik uslubning ilmiy asosliliigi va ijobiy tasdiqlanishi aynan ushbu texnikaning eng oqilona, eng samarali ekanligi, undan foydalanish kerakligi yoki undan barcha holatlarda foydalanish mumkinligini tan olishni anglatadi.

Jang san'ati amaliyotida raqiblarning shartli, muvofiqlashtiruvchi yoki texnik va taktik tayyorgarligiga qarab, qoida tariqasida, taktik tavsiyalar - taktik usullarni tanlash bo'yicha ilmiy asoslangan va sinovdan o'tgan tavsiyalar amalga oshiriladi. Ushbu tavsiya texnik harakatlarni o'tkazish taktikasiga, uning elementlariga, bosqichlariga, jang san'atlarini o'tkazish taktikasini tanlashga va maxsus adabiyotlarda mustahkamlangan boshqa ko'plab darslik tavsiyalariga tegishli bo'lishi mumkin. Bu sportchiga tasdiqlangan amaliyot tavsiyalariga aniq rioya qilish imkonini beradi. Masalan, ma'lum bir raqibga qarshi - chap, o'ng, baland, past - ma'lum bir pozitsiyaga yopishib oling yoki maxsus chidamlilikka ega bo'lmagan raqibga qarshi yuqori tezlikda kurashing. Tavsiyalar umumiy bo'lishi mumkin, har qanday dinamik vaziyatda har qanday sportchiga tegishli. Tavsiyalar dasturlashtirilgan bo'lishi mumkin, ma'lum bir adresat uchun mo'ljallangan - raqib yoki muayyan vaziyat.

Jang texnik va taktikasi tizimining mazmunida kurashchining taktik-texnik arsenalini amalga oshirishning boshlang'ich momenti uchun vaziyat tushunchasi, ularning turlari, mazmuni va rolini tahlil qilish zarurati tug'iladi. Kurashga oid adabiyotlarda janglar paytida jihozlar birliklarini olib borishdagi

vaziyat ko'rib chiqiladi. Bu sportchilar, murabbiylar va turli xizmatlarning boshqa mutaxassislari joylashgan, tayyorgarlik, raqobat yoki reabilitatsiya tadbirlari o'tkaziladigan o'ziga xos muhitni tashkil etuvchi murakkab o'zaro bog'liqlik tizimi. Boshqacha qilib aytganda, vaziyat deganda taktik qaror qabul qilish uchun muhim bo'lgan tizim, ma'lum bir real momentni, prognostik va boshqa holatlarni tavsiflovchi va tashkiliy, taktik va strategik harakatlar bilan bog'liq bo'lgan ma'lumotlar tushuniladi. Jang san'atidagi vaziyat ob'ektiv va sub'ektiv omillar ta'sirida doimiy ravishda o'zgarib turadigan dinamik tizimni tashkil etadi.

Ob'ektiv omillar - bu sportchiga bog'liq bo'lmagan, turnirdagi vaziyatning o'zgarishiga olib keladigan sabablar. Masalan, raqobatchilardan birining jarohati, sportchilarning turnirdagi pozitsiyasini o'zgartirish. Bu noxolis hakamlar, g'ayratli yoki motivsiz, raqiblarning fitnasi va boshqalar tufayli yuzaga kelishi mumkin.

Subektiv omillar - kurashchilarning harakatlaridan kelib chiqadigan sabablar, ularning murabbiylari, maslahatchilarining tavsiyalari.

Tadqiqot maqsadi: Kurash texnik va taktikasi tizimini qurishga yangicha yondashuvni ko'rsatish, shuningdek, jang san'ati taktikasining eng muhim tushunchalariga ta'riflar berish.

Tadqiqotda tashkil qilish uslublari: Umumiy ilmiy usullar - kuzatish, tavsiflash, taqqoslash, eksperiment, sezgi, modellash va boshqa fanlardan ma'lumotlar (idrok nazariyasi, aks ettirish nazariyasi (refleksiya), jismoniy tarbiya va sport nazariyasi, matematik usullar va kompyuter texnologiyalari usullari).

Tadqiqot natijalari va muhokamasi: Shunday qilib, kurashdagi barcha usullar raqibning harakatini rivojlantirishda yoki hujumchining har qanday harakatlariga qarshilik ko'rsatish orqali amalga oshiriladi, bu esa yaxshi ishlab chiqilgan kurash taktikasi va texnikasi natijasida amalga oshadi. Shu boisdan kurash sporti kurashchilaridan va trenerlardan yaxshi va kuchli ishlab chiqilgan kurash sporti texnikasi va taktikasini talab qiladi

Xulosa:

Kurash nazariyasi va metodologiyasini rivojlantirishning integratsiya qonuniyatlari hamda kurashning tarixan shakllangan bo'limlari – umumiy nazariy asoslar, kurashchilarni tayyorlash texnikasi, taktikasi va usullaridan kelib chiqib, kurashchilarni tayyorlashning ilmiy asoslangan konseptual apparatini yaratishni talab etiladi.

Adabiyotlar

1. Livshits E.M., Belkin R.S. Tergov harakatlarining taktikasi: o'quv qo'llanma. - M.: Yangi advokat, 1997 yil.
2. Tumanyan G.S. Kurashchilar, dzyudochilar va sambochilarning mahorat maktabi: darslik.-M.: Akademiya, 2006 yil.
3. Kamolov R.Z. Raqobat amaliyotida sport va jang san'atkorlarining
4. shaxsiy fazilatlarini tizimli belgilovchi sifatida taktik usullarning tasnifidan

foydalanish Rossiya Federatsiyasi Ichki ishlar vazirligi Qazan yuridik institutining xabarnomasi. - 2012. - No 1 (7).- B. 91-95.

5. Belkin R.S. Kriminalistika: universitetlar uchun darslik. - 2-nashr. - M., 2004 yil.

DZYUDO KURASHIDA TALABALARGA OLIB BORILADIGAN O‘QUV-MASHG‘ULOT BOSQICHLARI, DZYUDochILARNING JISMONIY TAYYORGARLIK VAZIFALARI.

Nazarqulov S.N.

*GulDU Sport o‘yinlari, kurash nazariyasi
va uslubiyati kafedrası o‘qituvchisi*

Mardiyev K.Z.

*Sport o‘yinlari, kurash nazariyasi va uslubiyati
kafedrası talabasi*

Annotatsiya: maqolada dzyudo kurashning dunyo tan olgan sport turlaridan biri ekanligi, dzyudo kurashini yanada rivojlantirish va ommalashtirish masalalari tadqiq etilgan.

Kalit so‘zlar: Muskul, jismoniy mashq, ishchanlik qobiliyati, so‘nggi nafasgacha, sport, chidamlilik, vosita, malaka.

Dzyudochilar bilan olib boriladigan o‘quv-mashg‘ulot bosqichida har tomonlama jismoniy tayyorlikni egallashga, sog‘likni mustahkamlash va garmonik o‘sishga, xilma-xil ko‘nikma va malakalarni egallab olishga, dzyudodagi bellashuv texnik-taktik harakatlarining boshlang‘ich asoslariga o‘rgatishga qaratilgan vositalardan foydalanish maqsadga muvofiqdir.

Dzyudochilarning jismoniy tayyorgarlikning vazifasi dzyudochilarning harakat funksiyalarini kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik va epchillik, shuningdek o‘z harakatlarini vaqt oralig‘ida, muskullarning zo‘r berish darajasiga ko‘ra boshqara bilish harakat funksiyasining asosiy komponentlarini shakllantirishdan iborat bo‘ladi. Dzyudochilarning harakatlar tezligini rivojlantirishga bolalik yoshida ana shu jismoniy sifatni tarbiyalash uchun keng imkoniyatlar mavjuddir. Shuning uchun maxsus tezkor-kuchni rivojlantirishda sur‘ati va katta muskul kuchini talab etadigan harakatlar chastotasini maksimal ravishda oshirishga harakat qilish kerak. Bunda tabiiy harakatlarga ko‘proq o‘rin berish lozim. Bellashuv, musobaqa formasida bajariladigan mashqlar ham juda katta yordam ko‘rsatishi mumkin.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYA

Mashg‘ulot yuklamalarini bajarish kurashchi musobaqada g‘alabaga erishish uchun maksimal kuch sarflashga majbur etadi. Mashg‘ulot yuklamalarini umumiy vaqtning 50% ni egallashi kerak. Har bir mashq qisqa vaqt ichida (10-15 soniya) bir necha seriyali usulda bajariladi, dam olish intervali 10-15 min bo‘ladi. Maksimal tezlik bilan qayta yugurish muhim ahamiyatga ega, bu 20 m

gacha masofada estafeta usulida bajariladi. Mashg'ulotlarga estafetalardagi tashkari 10-15 m ga yugurish bo'yicha teng mashqlarni kiritish ham tavsiya etiladi. Murakkab harakat reaksiyasini va harakatlar chastotasini rivojlantirish uchun turli sport holatidan yuguriladigan tezkorlik mashqlaridan keng foydalanish kerak. Bu mashqlar turli xil ko'ruv signallariga binoan, yugurish yo'nalishini o'zgartirib bajariladi. Bu esa o'yin jarayonida vujudga keladigan murakkab vaziyatlarni modellashtirib, signallarning har biriga javob harakatlari bilan reaksiya ko'rsatish imkonini beradi.

Boshlang'ich sport ixtisoslashuvi bosqichida keng ko'lamdagi o'yinlar, o'yin mashqlarini qo'llashdan tashqari asosiy jismoniy sifatlarni, avvalo, tezkorlik va kuchni rivojlantiruvchi maxsus tayyorgarlik mashqlari komplekslaridan foydalanish mumkin. Bu har tomonlama jismoniy tayyorgarlikning mustahkam bazasini yaratish uchun qulay-shart-sharoit yaratadi. Ko'proq tezkorlikni rivojlantirishga qaratilgan komplekslarni trenirovka ning asosiy qismlarida qo'llanish kerak, shundan so'ng bu sifatni takomillashtirishga yordam beruvchi mashqlarni qo'llanish lozim.

Kuch talab qiluvchi tegishli mashqlari kompleksiga, shuningdek, chidamlilik ko'rsatishni talab etadigan mashqlar komplekslariga ancha kam vaqt ajratiladi. Ular tegishli trenirovkaning o'rtasida va oxirida o'tkaziladi.

MUHOKAMA VA NATIJALAR

Jismoniy qobiliyatlar ularning namoyon bo'lishinigina emas, ularni bajarishning muayyan rejimini ham talab qiladigan faoliyat jarayonida rivojlanadi. Rejim deganda, bir mashg'ulot yoki mashg'ulotlar tizimi doirasida qandaydir jismoniy mashqlarning bajarilishi va ular orasidagi dam olish tushuniladi. Kerakli tartibni o'rnatishda, eng avvalo, insonning ish qobiliyatidagi bosqichlar tebranishi muhim ahamiyatga ega. Jismoniy mashqlarni bajarish jarayonida organizmning quvvat va funksional zahiralar sarfi bilan bog'liq holda ishchanlik qobiliyati darajasi pasayadi.

Har bir mashq dam olishning qaysi bosqichida takrorlanishiga qarab, harakat faolligining uch asosiy rejimini ajratib ko'rsatish mumkinki, ular jismoniy sifatlarning rivojlanishiga har xil ta'sir ko'rsatadi.

1-Trenirovkadagi har bir mashq qisqa muddatli dam olish oraliqlari bilan, ya'ni kuch sifati to'la tiklanmagan bosqichda takrorlanadi. Ishchanlik qobiliyatining barcha ko'rsatkichlari muntazam pasayib boradi. Ish va dam olishning bunday navbatlashish rejimi chidamlilikning rivojlanishiga mosdir.

2-Mashq organizmning bir qancha funksional ko'rsatkichlarini faoliyat ko'rsatishdan avvalgi darajaga qaytaradigan dam olish oraliqlari bilan, ya'ni ishchanlik qobiliyati to'la tiklangan bosqichda takrorlanadi. Bunday rejim tezkorlik, kuch va muvofiqlash imkoniyatlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan darslarga xos bo'ladi.

3-Mashq ishchanlik qobiliyati ortig'i bilan tiklangan bosqichga mos keluvchi ancha uzoq muddatli dam olish oraliqlari bilan takrorlanadi. Bunday rejimda mashq takrorlangani sayin insonning harakat imkoniyatlarida xar tomonlama

o'zgarishlar kuzatiladi - mushak kuchi va tezkorlik oshib, chidamlilik pasayadi.

Kuch dzyudochining raqib qarshiligini yengib o'tish yoki mushak kuchlanishi hisobiga unga qarshilik ko'rsatish qobiliyati tushuniladi. Kuchning quyidagi turlarini ajartish qabul qilingan: umumiy va maxsus, mutlaq va nisbiy, tezkor va portlovchan, kuch chidamliligi. Umumiy kuch - bu kurashchining maxsus harakatlariga taaluqli bo'lmagan holda kurashchi tomonidan namoyon qilinadigan kuch. Maxsus kuch musobaqa harakatlariga mos bo'lgan maxsus harakatlarda kurashchi tomonidan namoyon bo'ladi. Mutlaq kuch kurashchining juda katta xususiyatiga ega harakatlarida namoyon bo'ladigan kuch imkoniyatlari bilan tavsiflanadi. Kurashchilarning kuch bellashuvlarda muhim ahamiyatga ega. Nisbiy kuch, ya'ni sportchining bir kg vazniga to'g'ri keladigan kuch kurashchining shaxsiy og'irligini yengib o'tish imkoniyati ko'rsatkichi hisoblanadi. Bu usullarning tezkorlik bilan bajarilishida muhim ahamiyatga ega.

Tezkor kuch mushaklarning nisbatan kichik tashqi qarshilikni yengib o'tish bilan bog'liq harakatlarni tez bajarishga bo'lgan qobiliyatida aks etadi. Portlovchan kuch qisqa vaqt ichida o'z shiddatiga ko'ra katta kuchlanishlarni namoyon qilish qobiliyatini tavsiflaydi.

XULOSA

Kuch chidamliligi - bu sportchining nisbatan uzoq vaqt davomida mushak kuchlanishlarini namoyon qilishga bo'lgan qobiliyatidir. Kurashchining kuch imkoniyatlarini rivojlantirish uchun quyidagi uslublar qo'llaniladi: takroriy kuchlanishlar; qisqa muddatli maksimal kuchlanishlar; tobora o'sib boradigan og'irliklar, zarbdor, birgalikda ta'sir ko'rsatish; variantlilik; izometrik kuchlanishlar uslublari.

Takroriy kuchlanishlar uslubi shundan iboratki, sportchi mashqni "so'nggi nafasgacha" bajarishda maksimal og'irlikdan 70-80% ga teng bo'lgan og'irliklar bilan mashqlarni takroran bajaradi. Ushbu uslub kuch mashqini seriyalab bajarishni nazarda tutadi. Har bir seriya "so'nggi nafasgacha", hammasi bo'lib 3-4 seriya, seriyalar o'rtasidagi dam olish oralig'i 3-4 daqiqadir.

Takroriy kuchlanishlar uslubining bir turi dinamik kuchlanish uslubi hisoblanadi. U mashqlarni maksimumdan 20-30% og'irlikda chegaradagi tezlikda bajarish bilan tavsiflanadi. Bunda katta mushak zo'riqishi og'irlik vazni hisobiga emas, balki yuqori tezlikdagi harakat hisobiga erishiladi. Qisqa muddatli maksimal kuchlanish uslubi hozirgi paytda mushaklarning mutlaq kuchini oshirish uchun eng samarali hisoblanadi. U chegaradagi va chegaraga yaqin bo'lgan og'irliklar bilan ishlashni nazarda tutadi. Mushaklar mashqida maksimal kuchlanishlar uslubi trenajerlarda va bitta yondashishda bitta-ikkita harakatlar yordamida, katta og'irlikdagi shtanga bilan bajariladigan mashklarda (jim, siltab kutarish, dast ko'tarish, o'tirib-turish) namoyon bo'ladi.

ADABIYOTLAR

1-Abdullaev A.,Xonkeldiev Sh.X. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. Toshkent-2005

2-Golkovskiy N.M. Kerimov F.A. Volnaya borba. T, 1993.

- 3-Turaboev B.S., Daminov I.A. "Dzyudo" T.2014
- 4-Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyati.- T.: O'zDJTI, 2005.- 245 b.
- 5-Tumanyan G.S. Sportivnaya borba: teoriya, metodika, organizatsiya trenirovki / Kineziologiya i psixologiya - M., Soveskiy sport, 1998. - 280 s.
- 6-Dembo V. G. Vrachebniy kontrol v sporte M 1997. – 113 s
- 7-Atoev A. Q. O'quvchi yoshlarni o'zbek kurashiga o'rgatish usuliyoti. – T. 2005. 84 b.

УСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СОДЕРЖАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ОСНОВЕ ВИРТУАЛЬНОЙ ТЕХНОЛОГИЙ

Омонбоев Бердиёр Ихтиёр ўгли
Заведующий кафедрой физического воспитания Гулистанского
государственного университета
e-mail: omonboyevberdiyor1991@gmail.com

Аннотация. Данная статья рассматривает вопросы усовершенствование содержания профессиональной компетенции будущих учителей физической культуры на основе инновационного подхода на современном этапе обучения высшего образовательного учреждения.

Даны выводы о формы, методы и средства для развития профессиональной компетентности будущих учителей физической культуры на основе инновационного подхода.

Ключевые слова: физическая культура, будущие учителя, профессиональная компетентность, инновационный подход.

Уровень профессионализма будущего учителя физического воспитания является ведущим условием организации образовательного процессам по физической культуры на высоком организационном, методическом и практическом уровне. Целью исследование является определить основные понятия для обеспечения образовательного процесса для развития профессиональной компетентности будущих учителей физической культуры на основе инновационного подхода.

Обращение к виртуальным технологиям в развитии профессиональной компетентности будущих учителей обуславливает появление новой цели педагогического образования.

Усовершенствование содержания профессиональной компетентности будущих учителей физической культуры на основе виртуальной технологий

имеет множество преимуществ. Однако при этом усвоение учащимся знаний с помощью данного метода зависит как от учебного материала, так и от применяемой практики представления полученной информации. В качестве примера можно привести следующие онлайн-тренинги, которые облегчают процесс организации обучения с помощью виртуальных технологий для удобства обучающихся:

1. В процессе усовершенствование содержания профессиональной компетентности будущих учителей физической культуры на основе виртуальной технологий между учителем и обучающимися создается взаимовыгодная, позитивная, творческая, научная среда. В этом процессе студент чувствует себя свободно и получает возможность мыслить самостоятельно.

2. В процессе усовершенствование содержания профессиональной компетентности будущих учителей физической культуры на основе виртуальной технологий студенты получают информацию о данных, которые они получают, включая учебный план по предмету, последовательность тем, которые они должны изучить, литература, предоставляемая учителем для освоения предмета, технология передачи и контроля выполнения заданий учащимися по электронной почте, например, вместо сайта, выбирается метод доставки с помощью электронного обучения.

3. Асинхронная и синхронная деятельность и использование интерактивного метода обучения, – при котором у студентов расширяются возможности использования метода мозгового штурма и познания предмета. Студенты смогут просматривать виртуальные видеокурсы с помощью интернета, а также просматривать полные учебные курсы в автономном режиме, что позволит им понять конкретную тему или приобрести навыки.

Методологическое исследование: (Методология исследования) Инновации стали важной частью социального развития современной деятельности. Поэтому информационно-коммуникационная система важна для более эффективной работы студентов в этой сфере. Потому что информация также является ключевым фактором в сборе, накоплении и обработке знаний. Инновационная среда стала необходимой средой для изучения студентами и служит следующим целям:

- источник знаний (Интернет – открытая для всех «кладовая» знаний);
- Различные источники информации.

Разница между инновациями и научными открытиями и инновациями Наука — это преобразование определенных ресурсов в знания и идеи. Инновации — это преобразование знаний и идей в средства. Инновация означает создание новой концепции. Открытие – это научное новшество, созданное в результате исследований, изысканий, научных изысканий, а

иногда и случайно. Инновация – это акцент на практической значимости изобретения и превращение его в товарный продукт.

В нашем обществе в социальной, политической и инновационной сферах, зависят и от системы образования, которая определяет интеллектуальный потенциал нашей страны в будущем и является ключевым условием ее развития. При этом рост интеллектуального потенциала, развитие качества окажут влияние не только на повышение эффективности образования, совершенствование системы в этой сфере, но и на рост всех сфер этой социальной системы. Именно поэтому сегодня одним из стратегических направлений в образовании является инновационная деятельность образовательных учреждений как ключевой фактор.

Необходимость реформирования системы образования на практике требует вовлечения образовательных учреждений в инновационную деятельность, видеть себя в инновационном пространстве, где есть возможность создавать и, главное, внедрять конкретные инновации. Эта ситуация важна сегодня своей актуальностью. [3, 43с.].

Педагог учёный В.В. Абрамов считает, что «Среди проблем педагогической трансформации культуры особое значение приобретает вопрос о соотношении профессиональной подготовки и процессов воспитания личности» [1, 27с.].

Систематично формируются и усовершенствуются профессиональные компетенции, связанные с овладением технологиями обучения двигательным действиям в физической культуре с различным контингентом занимающихся. Такой подход позволит повысить профессиональную готовность будущих учителей к работе с реальным контингентом в общеобразовательной школе к выходу на непрерывную педагогическую практику. Предполагается, что реализация данного подхода приведет к повышению качества подготовки студентов-бакалавров, что выразится в существенном приросте итогового рейтинга студентов по дисциплине «спортивные игры», а также в статистически значимом приросте уровня сформированности профессиональных компетенций студентов. [4, 32с.].

Анализ результатов многочисленных научно-педагогических исследований, трудов различных ученых показал, что на сегодняшний день нет четко выраженной общепринятой классификации педагогических условий. Существуют различные трактовки и попытки классифицировать педагогические условия воздействия на какое-либо явление, процесс компонентного состава, содержание формируемой компетентности, компетенции.

Педагог В.В.Абрамов подтверждает, что “Одними из главных квалификационных требований при подготовке специалистов по ФК, являются также требования знаний и умений основ информационно-

технологического обеспечения образования, науки и техники; дидактических закономерностей в физическом воспитании и спорте; методов организации и проведения научно-исследовательской работы; владения технологией обучения различных категорий людей двигательным действиям и развития физических качеств в процессе физкультурно-спортивных занятий» [1, 27с.].

«Понятие профессиональной компетентности педагога выражает единство его теоретической и практической готовности к осуществлению педагогической деятельности и характеризует его профессионализм» [2, 604 с.]. На наш взгляд, данное понятие компетентности содержит очень важный компонент-готовность к осуществлению деятельности, то есть данное понятие применимо и к любой другой деятельности специалиста. Таким образом, понятие профессиональной компетентности специалиста можно определить как единство его теоретической и практической готовности к осуществлению соответствующей деятельности.

В соответствии роду занятий и научным интересам исследователями наряду с «профессиональной компетентностью» разрабатываются такие категории, как «социальная компетентность», «коммуникативная компетентность», «информационная компетентность» и т.д.

Исходя из перечисленных, можно считать, что компетенция и компетентность является обобщения знания, умения, навыков и личностных качеств, направленных в определенной деятельности. И если компетентность является качественной характеристикой формирующейся личности (некий результат образовательных достижений человека), то компетенция — круг вопросов, отражающих сущностные позиции требуемого качества, нормативное содержание признаков какого-либо опыта человеческой деятельности в его целостном представлении.

Для развития профессиональной компетентности будущих учителей физической культуры на основе инновационных подходов необходимо:

- а) инновационных методов в условиях профессиональной деятельности;
- б) личностно, практико–ориентированных формы обучения;
- в) инструментов оценки эффективности инновационного подхода для развития профессиональной компетентности у субъектов образовательного процесса и совершенствование их профессиональной культуры;
- г) арт–технологии в образовательном пространстве вузе подготовки учителей физической культуры;
- д) сценариев симуляций, стратегий и деловых игр для личностно, практико–ориентированного обучения;
- е) визуальных средств как современных форм трансляции информации и способов развития визуального мышления.

На данном этапе мы можем сформулировать следующие выводы:

1. Развития профессиональной компетенции будущих учителей в построении образовательного процесса в вузах должны опираться на инновационного подхода, целью которого является формирование профессиональных компетенций студентов.
2. Показатели рейтинга студентов составляют теоретические знания студентов и их двигательные компетенции хотя достаточно высоки, но они недостаточно для высоком уровне их профессиональной готовности.
3. Необходимо разработать инновационное содержание и построение образовательного процесса по подготовки будущих учителей физической культуре, основанное на повышении практикоориентированности образовательного процесса, изменения форматов учебных и педагогических практик, на моделировании профессиональной деятельности в условиях учебных занятий, практикумов и учебных практик.

Литература:

1. Абрамова В.В. Формирование профессиональной компетентности будущих учителей физической культуры. Автореферат диссертации кандидата пед.наук, Россия, 2006, 27 с.
2. Лавицкая, Е. С. Особенности усовершенствования профессиональной компетентности студентов физкультурного профиля на занятиях по спортивным играм / Е. С. Лавицкая. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2015. — № 11 (91). — С. 600-604. — URL: <https://moluch.ru/archive/91/19777/>
3. Ильина Н.Ф. Становление профессиональной компетентности педагога в региональном пространстве непрерывного образования: дис. ... канд. пед. наук. Красноярск, 2014.
4. Москвитина, Л.Н. Формирование профессиональной компетентности учителя общеобразовательной школы в системе дополнительного профессионального образования: диссертация ... кандидата педагогических наук : 13.00.08 / .

TALABA HAYOTIDA SPORTNING O'RNI VA PSIXOLOGIYASI

*Orunbayev Azamat
Buxoro davlat universiteti
Sport nazariyasi ve metodikasi
kafedrası mustaqil izlanuvchisi
azamatorunbayev@gmail.com*

Annotatsiya. Hozirgi kunda sport, faqat talabaning jismoniy va psixologik jihatdan kuchayishiga qaratilgan faoliyatgina emas, balki undan ham kengroq tushunchani anglatadi. Sport, talabalarni ijtimoiylashtirishga yordam

beruvchi muhim omil sifatida, mas'uliyat, hamkorlik va tartibni rivojlantirish qobiliyatini shakllantiradi. Talabanning ijtimoiy hayotida psixo-sotsial rivojlanishini qo'llab-quvvatlovchi asosiy omillardan biri aynan sportdir. Sport, talabanning psixologik va ijtimoiy rivojlanishida muhim rol o'ynaydi va insonlarni faollashtirishning eng oddiy yo'li ekanini unutmaslik kerak. Sport bilan shug'ullanish orqali talaba o'zini yolg'izlik hissidan xalos qilib, ish va ijtimoiy hayotdagi maqsadsizlik va zerikarli sharoitlarning salbiy ta'sirlarini bartaraf etishi mumkin. Sport bu muammolarni eng oson yechishga yordam beradi.

Kalit so'zlar: Psixo-sotsial rivojlanish, ijtimoiylashuv, sport va rivojlanish, sport va ijtimoiylashuv

Kirish. Bugungi kunda talabarning jismoniy, hissiy va ijtimoiy rivojlanishi, guruhda ishlashni osonlashtirish, o'zaro hamjihatlikni ta'minlash va jamiyat a'zolicigini qo'lga kiritishning eng oddiy yo'llaridan biri sportdir. Sport, faqat jismoniy mashqlar to'plami emas, balki talabalarga shaxsiy va ijtimoiy kimlik hissi va guruhga tegishlilik tuyg'usini beradigan, ularni ijtimoiylashtirishga yordam beruvchi muhim bir tushunchani anglatadi.

Sport, talaba uchun katta ahamiyatga ega bo'lgan ko'plab ijtimoiy qadriyatlarning shakllanishiga va ularning barqaror bo'lishiga xizmat qiladi. Sport buni turli usullar bilan amalga oshirishi mumkin. Sport orqali talabalar o'zlarini ifoda etishlari mumkin bo'lgan bir maydon topadi yoki hech bo'lmasa, shu kabi faoliyatlarda ishtirok etish orqali ijtimoiylashuv jarayoniga qo'shilib, psixo-sotsial rivojlanishga erishadilar.

Talabalarning muvaffaqiyatga erishish ehtiyoji psixo-sotsial rivojlanish jarayonida talabanning o'ziga bo'lgan ishonchini shakllantirishi yoki mustahkamlashi uchun muhimdir. Shu nuqtai nazardan, talabanning o'zini muvaffaqiyatli ko'rsatishining eng oson yo'llaridan biri sport orqali amalga oshishi mumkin. Sportni faqat jismoniy mashqlar to'plami sifatida emas, balki shaxsning ijtimoiy, hissiy va jamiyat nuqtai nazaridan rivojlanishi uchun muhim bo'lgan ijtimoiy bir hodisa sifatida qabul qilish kerakligi unutmaslik lozim.

Sportning talabanning shaxsiyati va xarakteriga ta'siri ko'zda tutilganda, uning shaxsiy rivojlanishdagi o'rni naqadar muhim ekani ayon bo'ladi. Shu jihatdan sport, talabanning o'z tor doirasidan chiqib, turli muhitlarda boshqa talabalar va ularning fikrlari bilan muloqotda bo'lishini, ulardan ta'sirlanishini va ularni ta'sir ostiga olish imkoniyatini ta'minlab, talaba rivojlanishida katta ahamiyat kasb etadi. [1.164–182 b].

Ijtimoiylashuv va sport munosabati talabalarning tug'ilishidan boshlab kattalikka qadar boshqa talabalar bilan bo'lgan munosabatlari va ularga nisbatan rivojlantirgan bilim va hissiyotlar yig'indisi sifatida ta'riflanadi. Boshqa bir nuqtai nazardan qaraganda, ijtimoiylashuv - bu, talabanning kattalar orasida amal qiluvchi normalar va qadriyatlarga mos keluvchi xatti-harakatlar rivojlantirish jarayonidir. Yana bir ta'rifga ko'ra, ijtimoiylashuv talabanning guruh normalariga moslashishi va ularni o'rganish jarayonidir. [2.312-320 b].

Ijtimoiylashuv orqali talabalar jamiyat tomonidan qabul qilingan xatti-harakat modellarini, namunalarini va fikrlash usullarini o'rganadi. Shu tarzda ijtimoiylashuv, talabaning jamiyat madaniyatiga uyg'unlashishi va yashayotgan muhit bilan moslashuvini ta'minlaydigan mexanizmdir. Talaba jamiyatda boshqa insonlar bilan birgalikda hayot kechirishi, jamiyatning urf-odatlarini va an'analarga amal qilishi, yeb-ichish, kiyinish, dam olish, o'yin o'ynash va ishlashga oid asosiy usullarni qabul qilishi, ijtimoiy hayotning normalariga rioya qilishi va guruhdagi o'z rolini to'g'ri bajarishi bilan amalga oshadi.

Talabalar ijtimoiy hayot haqida qancha ko'p ma'lumotga ega bo'lsa, shuncha ko'p ijtimoiy faoliyatlarga qatnashadi. Talabalar jamiyatda ijtimoiylashgan sayin mavjud faoliyatlarda ishtirok etish ehtimoli oshadi. Shu nuqtai nazardan qaraganda, sport ijtimoiylashgan va ijtimoiylashuvga moyil bo'lgan talabalar shug'ullanadigan bir faoliyatga aylanadi.

Sport, talabaning ijtimoiy muhitlarda ishtirokini ta'minlaydigan ijtimoiy bir faoliyat sifatida talabani ijtimoiylashtirishda muhim rol o'ynaydi. Zamonaviy jamiyatlarda sport ko'pincha jamoaviy faoliyat sifatida qaralganligi sababli, sport bilan shug'ullanuvchi talabalar turli inson guruhlari bilan ijtimoiy aloqaga kirishadi. Sport talabaning o'z tor dunyosidan chiqib, boshqa muhitlarda turli shaxslar, e'tiqodlar va fikrlar bilan muloqotda bo'lishini, ulardan ta'sirlanishini va o'z navbatida ularni ta'sir ostiga olishini ta'minlaydi. Bu jihati bilan sport yangi do'stliklarni shakllantirishga, mustahkamlashga va ijtimoiy uyg'unlikni rivojlantirishga yordam beradi. Sport nafaqat sportchilar uchun, balki tomoshabinlar orasida ham muhim bir suhbat mavzusiga aylanadi. Boshlang'ichda shaxsiy bir faoliyat sifatida boshlanadigan sport, keyinchalik ijtimoiy bir xususiyat kasb etib, kengroq ommaga yetib bormoqda. [3].

Sport kundalik hayotning deyarli barcha jihatlariga ta'sir qiluvchi juda muhim bir institutdir. Sport jamiyatning ijtimoiy hayotida nufuzli bir o'ringa ega. Sportning kuchi uning ijtimoiylashtirish vositasi bo'lishi va talabalarni birlashtiruvchi rolini bajarishi bilan belgilanadi. Sport, ijtimoiylashuv va ijtimoiy o'zgarish vositasi sifatida ajoyib bir kuchga ega. Sport mehnatkashlik, fidoyilik, adolat, sadoqat, mas'uliyat, ishonchlilik, bag'rikenglik va o'zini nazorat qilish kabi qimmatli ijtimoiy qadriyatlarining shakllanishiga hissa qo'shadi.

Ijtimoiylashuv jarayonining muhim natijalaridan biri ijtimoiy rollarni o'rganishdir. Talabalar ularga mos bo'lgan ijtimoiy rollarni o'rganadilar. Deyarli barcha talabalar bolalikda o'yin, sport va boshqa faoliyatlar orqali ijtimoiylashadilar. Ushbu faoliyatlar yaxshi fuqarolik, yaxshi do'stlik, mas'uliyatli qo'shnichilik, yaxshi talabalik, jamoada ishlash, yetakchilik kabi rollarni o'rganishda muhim tayyorgarlik vazifasini bajaradi.

Sport bu vazifani ko'plab usullar orqali amalga oshirishi mumkin. Sportning mashhurligi ijtimoiy sinf, irq, jins va yosh bo'yicha farqlashni bilmagan hodisa sifatida uning ijtimoiy rollarni bajarishini osonlashtiradi. O'zining ajoyib jozibasi va ko'rinishi bilan sport, ziddiyat va mojarolarni

chetlab o'tib, talabalar va jamiyatlar o'rtasida muloqotni o'rnatishga yordam beradi. Sport, talabalarni oilaning, qo'shnichilikning, shaharning yoki millatning jamoa a'zolari holatiga olib keladigan kuchga ega. Hozirgi jamiyatlarda sportga bo'lgan qiziqishning oshishi zamonaviy ijtimoiy hayotning ajralmas xususiyatidir [4.39–49 b].

Har qanday sport faoliyati ijtimoiy bir tajribadir va ko'pincha hissiyotlarni o'z ichiga oladi. Sportga qatnashuvchi shaxs o'yin va harakatlar orqali o'z his-tuyg'ularini ifodalash imkoniyatiga ega bo'ladi. Jismoniy tarbiya va sport faoliyatlarida ishtirok etish talabaning jismoniy holati bilan bir qatorda, uning o'zini anglash rivojlanishiga ham hissa qo'shadi.

Sportning talaba shaxsiyatiga ta'siri - shaxsiyat bu talabaning xulq-atvori, qiziqishlari, ruhiy holatlari, qobiliyatlari va iste'dodlarining o'ziga xos xususiyatlarini birlashtiruvchi bir butunlikdir. Shaxsiyatni qisqacha ta'riflaganimizdan so'ng, sportning shaxsiyatga ta'siriga to'xtaladigan bo'lsak: sport bilan shug'ullanish faqat jismoniy mashg'ulot emas, balki ijtimoiylashuv va jamiyatga moslashuv jarayonidir. Sport muayyan qoidalar bilan chegaralangan va o'ziga xos xususiyatlariga ko'ra jamoaga moslashishni talab qiladi. Muvaffaqiyatga erishish, mashg'ulotda yoki musobaqada bo'lsin, bu kundalik hayotda kam uchraydigan qoidalarga rioya qilishni talab qiladi. Bu esa yangi moslashuv jarayonini anglatadi. Ushbu jarayonni muvaffaqiyatli yakunlagan yosh sportchi yangi fazilatlarga ega bo'ladi yoki mavjud bo'lgan ba'zi sifatlarini yanada rivojlantiradi. Sportda muvaffaqiyatga erishish uchun ma'lum jismoniy va ruhiy fazilatlarga ega bo'lish talab etiladi:

1. Rivojlangan mushak va skelet tizimi
2. Harakatlarni uzoq vaqt davomida amalga oshirish uchun yuqori darajadagi jismoniy tayyorgarlik
3. Ruhiy, jismoniy va boshqa to'siqlarga qaramay muvaffaqiyatga erishish va muvaffaqiyatsizlikka uchragan holatda ham faoliyatni davom ettirish qobiliyati

4. Mashg'ulotlar uchun yetarli darajada motivatsiya.

Sportga kirishish uchun ushbu fazilatlar kerak bo'lsa-da, unutmaslik kerakki, sport bilan shug'ullanish davomida bu fazilatlar yanada rivojlanadi. Bu rivojlanish belgilangan qoidalarga muvofiq sodir bo'ladi va sportning shaxsiyatga ta'siri asosida shakllanadi. Turli olimlar va tadqiqotchilar sportning shaxsiyatga ta'sirini quyidagicha umumlashtirishgan:

1. Sport xarakterni shakllantiradi.
2. Jamoaviy sport turlari hamkorlikni o'rgatadi.
3. Yakka sport turlari shaxsiy intizomni rivojlantiradi.
4. Sport insonilik bilan kurashishni o'rgatadi.
5. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining erkinligi va majburiy emasligi o'qituvchi va o'quvchi o'rtasidagi munosabatlarni yaxshilab, sportchining ijtimoiylashuv jarayonini osonlashtiradi.
6. Xavfli mashqlar jasoratni oshiradi.

7. Ba'zi sport turlari yuqori darajadagi kommunikatsion ahamiyatga ega, ayniqsa jismoniy kontakt bo'lgan sport turlarida bu yaqqol seziladi [5].

Jismoniy va psixo-sotsial rivojlanish hamda sport - ijtimoiy rivojlanish, talabaning ijtimoiy ta'sirchanlikka, ayniqsa guruh hayotidagi bosim va qiyinchiliklarga nisbatan sezgirlikni rivojlantirishi, guruhida yoki madaniyatida boshqalar bilan chiqishib, ular kabi harakat qilishidir. Talaba ma'lum bir vaqtda, ma'lum bir ijtimoiy va madaniy muhitda tug'iladi va ijtimoiylashuv jarayoni davomida atrof-muhit va jamiyatga moslashishga harakat qiladi. Bu harakat avval oilada, keyin maktabda va so'ngra kasb muhitida davom etadi.

Rivojlanish, o'sishdan farqli ravishda, tuzilma va sifat jihatidan o'zgarishlarni o'z ichiga oladi. Ijtimoiy rivojlanishni talabaning xatti-harakatlariga qarab baholash mumkin. Rivojlanish haqida gap ketganda, ma'lum bir yuksalishni ko'rish zarur. Ushbu yuksalishda o'zgarishlar jarayon davomida osondan qiyinga, sodda shakldan murakkab shaklga qarab boradi. Ijtimoiy rivojlanish, odatda, bosqichlar va ketma-ketlik seriyasi sifatida, yetilish va tajribaning uyg'unlashuviga asoslangan bir harakat sifatida ta'riflanadi.

Tug'ilishdan boshlab rivojlanish bilan bog'liq eng muhim tajribalar jismoniy nazoratni o'z ichiga oladi. Buyumlarni ushlab va uloqtirish, emaklash, yurish, yugurish, sakrash kabi faoliyatlar maktab davrida tengdoshlar bilan munosabatlar va hissiy tajribalar orqali rivojlanadi. Sport va ijtimoiylashuv munosabatining asosida har yoshdagi va guruhdagi talabalarning sportga qanday jalb etilgani va bu tajribalar ularning hayotiga qanday ta'sir qilgani yotadi. Ushbu savollar sportda ijtimoiylashuvning ikki bosqichda amalga oshirishini ko'rsatadi.

Ijtimoiylashuvning birinchi bosqichi, ya'ni oldingi ijtimoiylashuv, talabalarning sport bilan bir ijtimoiy xulq-atvor sohasi sifatida aloqaga kirishi jarayonidir. Sportda ijtimoiylashuvning ikkinchi bosqichi sportda olingan tajribalar talaba hayotiga qanday ta'sir qilishiga qaratilgan savollarni o'z ichiga oladi. Xulosa qilib aytganda, sport talablarning kutganlariga mos keladigan, raqobatga asoslanmagan va quvnoq dasturlar orqali amalga oshirilganda, ijtimoiy rivojlanishga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Zamonaviy ta'limning bir qismi sifatida sport dasturlariga kerakli ahamiyat berilishi va barcha bolalar uchun keng qo'llanishi uchun zarur sharoitlar yaratilishi lozim.

Xulosa qilib aytganda sport jamiyat hayotida turli yo'llar bilan rivojlanib, talabalarni bevosita yoki bilvosita o'ziga qaram qilib, har doim ularning qiziqishini saqlab qolishga muvaffaq bo'lgan ijtimoiy hodisadir. Talabalarning zaruriyat va ehtiyojlarini qondirish orqali sport o'ziga bo'lgan qiziqishni oshirib, zamonaviy dunyoda katta bir ijtimoiy institut sifatida qabul qilinib, jamiyatga oid muayyan xatti-harakatlar, fikrlar, e'tiqodlar va ramzlarni rivojlantirgan.

Zamonaviy dunyoda tez rivojlanayotgan texnologiyalar inson kuchiga bo'lgan talabni kamaytirgan. Natijada, talabaning tabiiy tuzilishiga mos bo'lmagan turmush tarzining shakllanishi, ish va ijtimoiy muhitdagi bosimlar va

stress insonlarni psixologik jihatdan qiynamoqda. Shu nuqtada sportning tinchlantiruvchi va monotondan qutqaruvchi funktsiyasi ishga tushib, insonlarning psixo-sotsial rivojlanishiga hissa qo'shadi.

Hozirgi kunda talabalarga qaratilgan sport faoliyatlarining ortishi va ushbu sohada olib borilayotgan tadqiqotlarning ko'payishi, sportning talabalarning psixo-sotsial rivojlanishidagi ahamiyatini ko'rsatadi. Shu sababli, talabalarning ijtimoiylashuvida va o'zini ifoda etishda foydalanish mumkin bo'lgan eng oson yo'llardan biri ham sportdir.

Taklif va tavsiyalar: Talabalar uchun maxsus sport to'garaklari va klublar tashkil etish, ularni muntazam mashg'ulotlarga jalb qilish kerak. Ayniqsa, jismoniy faoliyatni rivojlantiruvchi interaktiv va guruh o'yinlariga e'tibor qaratish lozim.

Sport mashg'ulotlarini faqat jismoniy faollik sifatida emas, balki psixologik farovonlikni oshirish vositasi sifatida ham ko'rish lozim. Bu borada sport psixologlari yordamida talabalar uchun maxsus dasturlar ishlab chiqilishi mumkin.

Sport nafaqat individual rivojlanish, balki jamiyat bilan integratsiya qilish vositasi hamdir. Shu sababli, universitetda muntazam ravishda ommaviy sport festivallari, turnirlar va jamoaviy musobaqalar tashkil qilish tavsiya etiladi.

Talabalarni stress va psixologik bosimdan xalos etish maqsadida sport bilan bog'liq bo'lgan psixologik maslahat xizmatlarini rivojlantirish kerak.

Talabalar orasida sog'lom turmush tarzini shakllantirish uchun sportni kundalik odatga aylantirishga qaratilgan targ'ibot-tashviqot ishlari olib borish muhim. Universitet hududida sport infratuzilmasini yaxshilash va undan foydalanish imkoniyatlarini kengaytirish ham foydali bo'ladi.

Foydalangan adabiyotlar

1. Azamat Orunbayev. (2023). GLOBALIZATION AND SPORTS INDUSTRY. *American Journal Of Social Sciences And Humanity Research*, 3(11), 164–182. <https://doi.org/10.37547/ajsshr/Volume03Issue11-18>

2. Abdullayev, M.J., Berdiyev, O.I., & Omonova, N.R. (2021). Methodology Of Organization Of" Physical Education And Sports" Lessons In Higher Educational Institutions. *The American journal of social science and education innovations (TAJSSEI) SJIF-5.857 DOI-10.37547/TAJSSEI*, 3(02), 312-320.

3. Abdullaev M.J. Methodology of application games in the training of young athletes //European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences. – 2020. – T. 8. – №. 11.

4. Azamat Orunbayev. (2023). USING TECHNOLOGY IN A SPORTS ENVIRONMENT. *American Journal Of Social Sciences And Humanity Research*, 3(11), 39–49. <https://doi.org/10.37547/ajsshr/Volume03Issue11-07>

5. Aracı, H. (1999) Okullarda Beden Eğitimi. Ankara:Bağırhan Yayınevi.

QO'SHMA TA'LIMDA MUHANDIS TEXNOLOGIYALARNI QIZIQISHLARINI SHAKLLANTIRISH BOSQICHLARI

*Pirimov Tuychi Jumayevich
Guliston davlat universiteti
t.f.f.d., (PhD) kata o'qituvchi
G'anijonov Doniyor Ibrohim o'g'li
Guliston davlat universiteti o'qituvchi*

Annotatsiya: Maqolada oliy ta'lim tizimida "Asosiy texnologik jarayon va qurilmalar" fanini o'qitish jarayonini tashkillashtirishning yangi ilmiy asoslangan shakllarini ishlab chiqish masalalari, o'qitish tizimining maqsadi va bog'liqliklari tahlil etilgan.

Fan-ta'lim-ishlab chiqarish integratsiya: Hozirgi kunda ilm-fan, ta'lim va ishlab chiqarish o'rtasidagi integratsiya strategik ahamiyatga ega bo'lib, innovatsion iqtisodiyot va barqaror rivojlanishning muhim sharti hisoblanadi. Ushbu uch omilning o'zaro bog'liq holda rivojlanishi ilmiy yutuqlarni amaliyotga joriy etish, ta'lim samaradorligini oshirish va ishlab chiqarish jarayonlarini innovatsion texnologiyalar bilan ta'minlash imkonini beradi.

1. Fan-ta'lim-ishlab chiqarish integratsiyasining mohiyati

Integratsiya deganda fan, ta'lim va ishlab chiqarish o'rtasidagi uzviy bog'liqlik hamda o'zaro hamkorlik tushuniladi. Bu jarayon quyidagi asosiy yo'nalishlarda amalga oshiriladi:

Ilmiy tadqiqotlarni ishlab chiqarishga joriy etish – laboratoriya darajasidagi ilmiy ishlanmalarni sanoatda qo'llash.

Talabalarni amaliyotga yo'naltirish – oliy ta'lim muassasalari va ishlab chiqarish korxonalari o'rtasidagi hamkorlikni mustahkamlash.

Innovatsion texnologiyalarni ishlab chiqarish jarayoniga joriy qilish – yangi texnologiyalar yordamida korxonalar samaradorligini oshirish.

2. Integratsiyaning ahamiyati va afzalliklari

Fan, ta'lim va ishlab chiqarishning o'zaro uyg'unlashuvi bir qator afzalliklarga ega:

✓ Ilmiy yutuqlarning amaliyotga tatbiq etilishi – akademik tadqiqotlar ishlab chiqarish bilan bog'lanadi va real muammolarni hal qilishga xizmat qiladi.

✓ Bozor talabiga javob beruvchi mutaxassislar tayyorlash – ta'lim tizimi ishlab chiqarish ehtiyojlariga moslashadi.

✓ Innovatsion mahsulot va texnologiyalarni rivojlantirish – yangi texnologiyalar ishlab chiqarishga tezkor kirib keladi.

✓ Mamlakat iqtisodiyoti va raqobatbardoshligini oshirish – fan va ishlab chiqarishning uyg'unligi sanoatning rivojlanishiga turtki beradi.

3. Integratsiyaning Amalga Oshirish Usullari

Fan, ta'lim va ishlab chiqarish o'rtasidagi integratsiyani samarali tashkil etish uchun quyidagi mexanizmlar qo'llaniladi:

✓ Ilmiy-tadqiqot institutlari va universitetlarning sanoat bilan hamkorligi

Katta korxonalar huzurida ilmiy laboratoriyalar tashkil etish. Universitetlar qoshida ilmiy-texnologik parklar va startap markazlarini rivojlantirish. Ilmiy loyihalarni ishlab chiqarish bilan bog'lash.

✓ Dual ta'lim tizimini rivojlantirish. Talabalar o'qish vaqtida ishlab chiqarish korxonalarida amaliyot o'tashi.

Korxonalar mutaxassislarini ta'lim jarayoniga jalb etish. Ishlab chiqarish bilan bevosita bog'liq bo'lgan kasbiy ta'lim kurslarini joriy qilish.

✓ Innovatsion texnologiyalarni ishlab chiqarishga joriy etish. Raqamli texnologiyalar va avtomatlashtirish jarayonlarini keng qo'llash.

Sun'iy intellekt va IoT (Internet of Things) texnologiyalaridan foydalangan holda ishlab chiqarishni optimallashtirish. Ilmiy startaplar va innovatsion korxonalarni qo'llab-quvvatlash.

4. Fan-Ta'lim-Ishlab Chiqarish Integratsiyasining Xalqaro Tajribasi

Dunyoda rivojlangan davlatlar bu borada katta yutuqlarga erishgan:

AQSh – universitetlar va sanoat o'rtasidagi hamkorlikni mustahkamlash uchun "Silicon Valley" kabi innovatsion markazlar tashkil etilgan.

Germaniya – dual ta'lim tizimi keng joriy etilgan bo'lib, talabalar ishlab chiqarish korxonalarida amaliyot o'taydi.

Janubiy Koreya – ilmiy va texnologik parklar orqali innovatsion tadqiqotlarni sanoatga joriy qilish tizimi rivojlangan.

5. O'zbekistonda Fan-Ta'lim-Ishlab Chiqarish Integratsiyasi

O'zbekiston ham bu yo'nalishda faol ish olib bormoqda: Innovatsion rivojlanish vazirligi tomonidan ilmiy tadqiqotlarni qo'llab-quvvatlash dasturlari ishlab chiqilmoqda.

"Yangi O'zbekiston universiteti" va boshqa OTMLar ilmiy markazlar va sanoat korxonalari bilan hamkorlikni kuchaytirmoqda. Texnoparklar va startap loyihalar rivojlantirilmoqda.

Oliy ta'lim tizimida yuqori malakali va raqobatbardosh kadrlarni tayyorlash bugungi kunning eng muhim vazifalaridan hisoblanadi. Mazkur vazifaning nechog'lik samarali hal etilishi mamlakatimizda amalga oshirib borilayotgan ta'lim sohasidagi islohotlar ta'lim-tarbiya sifatining yuqori darajada bo'lishini ta'minlashga qaratilgan bo'lib, O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoevning "Yana bir muammoni hal etish o'ta muhim hisoblanadi: bu pedagoglar va professor-o'qituvchilar tarkibining professional darajasi, ularning maxsus bilimlaridir. Bu borada ta'lim olish, ma'naviy-ma'rifiy kamolot masalalari va haqiqiy qadriyatlarini shakllantirish jarayonlariga faol ko'mak beradigan muhitni yaratish zarur". – deb aytgan fikrlarida aks etadi. [2] Bo'lajak muhandislarning kasbiy kompetentligini rivojlantirishda muhandislik va kompyuter grafikasi fundamental fan bo'lib, bu fan bo'yicha egallangan bilim va malakalar asosida muhandisning fazoviy tasavvuri, texnik tafakkuri va

ijodiy qobiliyati kabi xislatlari rivojlanadi.

Asosiy texnologik jarayon va qurilmalar fanini o'zlashtirgan talaba quyidagi bilim, ko'nikma va malakalarga ega bo'ladi:

- jarayon va qurilmalar fanining kelib chiqishi va kimyoviy texnologiyalar xakida ma'lumotlarga ega bo'ladi;
- xom-ashyo va materiallarning fizik-mexanik va issiqlik-diffuzion xossalari haqida ma'lumotlarga ega bo'ladi;
- kimyoviy texnologiyaning hozirgi kundagi holati va rivojlanish istiqbollarini aytib bera oladi;
- turli jarayonlarning o'ziga xos xususiyatlariga qarab ajrata oladi;
- qurilma, mashina va agregatlar konstruksiyasiga qarab qaysi jarayon uchun mo'ljallanganligini aytib bera oladi;
- nasos va kompressorlar tuzilishi, ishlash printsiplari va ularning asosiy xarakteristikalarini biladi;
- gidromexanik, issiqlik va modda almashinish kriteriyalarini biladi
- jaraenlarning asosiy konun va koidalari biladi va uni anik masalalarni echishda kullay oladi.

Fanni o'zlashtirish natijasida talaba:

- suyuqliklar oqish rejimlarini biladi va hisoblay oladi;
- gidravlikaning asosiy qonuniyatlarini va uni amalda qo'llanishini bilib oladi;
- gidrodinamikaning asosiy tenglamasini va uni amalda ishlatilish sohalarini chuqur biladi;
- mavhum qaynash qatlamining kritik tezliklarini aniqlab bera oladi;
- turli jinsli sistemalarni fazalarga ajratish va tozalash usullari va qurilmalari haqida ma'lumotga ega bo'ladi;
- suyuqliklarni samarali aralashtirish, uni amalga oshirish moslamalarini biladi;
- issiqlik va modda almashinish turlarini, ularning nazariy asoslari, qonuniyatlarini va qurilmalari bilan tanishadi;
- mexanik jarayonlar nazariy asoslari, qonuniyatlari va uni amalga oshiruvchi mashina va qurilmalari bilan tanishadi;
- yuqorida qayt etilgan jarayonlarni amalga oshiruvchi qurilmalardan eng keng tarqalganini hisoblash va loyihalash ishlarini bajara oladi.
- ushbu fan jarayonlarini, mashina va qurilmalarini intensivlash haqida tasavvurga ega.

Asosiy jarayonlarning nazariyasi, qonuniyatlarini va qurilmalarni hisoblash usullarini o'rganish uchun fizika, matematika, umumiy va noorganik kimyo, organik va fizikaviy kimyolar, amaliy mexanika, issiqlik texnikasi va chizma geometriya kabi fanlarni yaxshi o'zlashtirgan bo'lishi zarur. Bu fandan o'rganilgan bilim va ko'nikmalar mutaxassislik fanlarini o'rganishda asos qilib olinadi.

Ushbu fanni o'rganishda, laboratoriya va ilmiy ishlari natijalarini qayta

ishlash, umumlashtirishda, hamda amaliy mashg'ulotlarda masalalarni echishda va kurs loyiha hisoblashlarini amalga oshirishda kompyuter texnikasidan, matn va uning elektron versiyasidan, reproduktiv, produktiv va ijodiy usullardan keng foydalaniladi.

“Asosiy texnologik jarayon va qurilmalar” o‘quv fani qo‘shma talim talabalarida grafik bilim, malaka va ko‘nikmalarni shakllantirishning asosi hisoblanib, ijodiy qobiliyatlarining namoyon bo‘lishiga yo‘l ochadi. Asosiy texnologik jarayon va qurilmalar fanini o‘qitishdan maqsad talabalarga gidravlika asoslari, gidromexanik, issiqlik va modda almashinish, mexanik va sovitish jarayonlarining nazariyasi, ushbu darayonlarni amalga oshiruvichi mashina va qurilmalar tuzilishi, ishlash printsipi, hamda ularni hisoblash, loyihalash va modellashtirish haqida fundamental bilimlarni berishdir.

Ushbu fandan kurs ishi, kurs loyihalarini bajarish jarayonida egallangan bilim va malakalardan foydalanib, bitiruv malakaviy ishini bajarish jarayonida ularning grafikaviy va ijodiy qobiliyatlari to‘liq namoyon qiladi. Oliy ta’limda o‘qitishning mazmuni, shakllari va usullari talabalarni faol kasbiy faoliyatga tayyorlaydigan tizim sifatida ushbu fan sohasidagi zamonaviy kasbiy vazifalarga yo‘naltirilishi kerakligini tasdiqladi. Shuning uchun oliy o‘quv yurtlarida har qanday fanning tarkibi, tuzilishi kasbiy muammolarni hal qilish uchun zarur bo‘lgan bilim, ko‘nikmalarni shakllantirish nuqtai nazaridan ko‘rib chiqilishi kerak. Fan tuzilishiga bunday yondashuv, bizning fikrimizcha, quyidagilarga imkon yaratadi: - muhandislik va kompyuter grafikasi oraliq kafedralar va mutaxassislik kafedralarning o‘zaro aloqani ta’minlash; - bilim, mahorat ko‘nikmalar tuzilishi bilan yuqori kurslarda o‘tiladigan maxsus fanlarni o‘zlashtirishga hissa qo‘shadi; - amaliy muammolarni hal qilishda bo‘lajak muhandisning faoliyatiga faol ta’sir ko‘rsatish, kasbga qiziqishni uyg‘otadi.

Muhandislarni tayyorlashda muhandislik va kompyuter grafikasining o‘rni va rolini aniqlash uchun biz o‘rganishga harakat qildik. Talabalarni xoxish istaklarini to‘laqonli bajarish uchun katta imkoniyatlarga borligi kelajakda etuk muxandislar shakllanishiga ishonamiz.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining Farmoni. O‘zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo‘yicha harakatlar strategiyasi to‘g‘risida. Toshkent shahri, 2017 yil 7 fevral PF - 4947.
2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “O‘zbekistonning yangi tarqqiyot davrida ta’lim-tarbiya va ilm-fan sohalarini rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” gi Farmoni. T., 2020 yil 6 noyabr PF-6108
3. PQ–128 (2023-yil, 13-mart) – "Ishlab chiqarish va ta’lim integratsiyasini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida" Dual ta’lim tizimini keng joriy etish. Ishlab chiqarish korxonalarida talabalar uchun amaliyot va stajirovkalarni tashkil etish. Oliy o‘quv yurtlari va kasb-hunar kollejlari o‘quv dasturlarini ishlab chiqarish korxonalari bilan moslashtirish.

4.Raximov Z. T. Innovatsion yondashuv asosida bo'lajak ksb ta'limi o'qituvchilarining o'quv bilish kompetentligini rivojlantirish texnologiyasi, avtorefeat, (DSc),2021.

OG'IR ATLETIKACHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIGINI OSHIRISHDA UMUMIY VA MAXSUS TAYYORGARLIK VOSITALARIDAN FOYDALANISH METODIKASINI TAKOMILLASHTIRISH DASTURINING AMALIY AHAMIYATI

*Qoraboyev Fazliddin Faxriddinovich
Buxoro davlat universiteti Jismoniy tarbiya va sport fakulteti
Sport nazariyasi va metodikasi kafedrası o'qituvchisi
Elektron pochta: f.f.qoraboyev@buxdu.uz*

Annotatsiya: Bu tadqiqotda og'ir atletikachilarning jismoniy tayyorgarligini oshirishda umumiy va maxsus tayyorgarlik vosita va uslublarning yangicha varianti ishlab chiqiladi. Sportchilarning tayyorgarligini yuqori darajaga ko'tarish uchun umumiy tayyorgarlik mashqlari orqali kuch, chidamlilik, tezlik va egiluvchanlik kabi jismoniy sifatlarni oshirish va ular ustida ishlash, mashq qilish musobaqa texnikasi va jismoniy mashqlar uchun zarur bo'lgan ko'rinishga ega bo'lgan ko'nikmalarga ega bo'lishlari taminlanadi. Qo'llaniladigan vositalarning ta'sir ko'rsatish xususiyati va yo'nalishiga ko'ra jismoniy tayyorgarlikni umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT) hamda maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT) turlariga bo'lib o'rganiladi. Ushbu metodikaning ishlab chiqish orqali og'ir atletikachilarning sport musobaqalarida ikki kurash natijalari yaxshilanishi maqsad qilingan.

Tayanch so'zlar: Yuklama, mashg'ulot, umumiy jismoniy tayyorgarlik, maxsus jismoniy tayyorgarlik, sport takomillashuvi, tizimli tayyorlash, musobaqalar tizimi, tezkorlik, kuch, chidamlilik, egiluvchanlik, chaqqonlik.

Maqolaning dolzarbligi va zaruriyati: Hozirgi kunda mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish va insonlar o'rtasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish, imkoniyatlari cheklangan shaxslarning jismoniy reabilitatsiyasi uchun zarur shart sharoitlarni yaratish hamda yurtimizning xalqaro sport hamjamiyatidagi o'rnini va munosib ishtirokini taminlash borasida davlat siyosati darajasidagi izchil chora-tadbirlar amalga oshirilmoqda. Yurtboshimiz tomonidan sport turlari bo'yicha terma jamoalar sportchilari uchun ilmiy-kompleks laboratoriyalar tashkil etish tayyorgarlik jarayoniga ilg'or innovatsion texnologiyalarni joriy etish hamda sport sohasida ilmiy izlanishlarni yangi bosqichga olib chiqishga doir qator farmon va qarorlar qabul qilinmoqda. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 20.03.2024 dagi PQ-137-sonli og'ir atletika sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida qarorida yurtimizda og'ir atletika sport turini yanada ommalashtirish, aholi va yoshlar orasida og'ir atletika sport turi bilan shug'ullanuvchilarni saralab olish tizimini

yangi bosqichga olib chiqish, og‘ir atletika sport turi bilan shug‘ullanish uchun sport infratuzilmasini yaxshilash va yangi bazalar yaratish hamda bu orqali mamlakatimiz terma jamoasining nufuzli musobaqalarda yuqori natijalarga erishib yurtimiz bayrog‘ini baland ko‘tarish maqsad qilingan. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining qarorida belgilangan vazifalar ijrosini taminlash va bu orqali og‘ir atletikachilar tayyorlash tizimini yuqori bosqichga olib chiqish maqsadida yurtimizda juda katta ilmiy ishlar olib borilmoqda. Mutaxassislar tomonidan xalqaro musobaqalarda yurtimiz sportchilarining ishtiroklari tahlil qilinganda dast ko‘tarish mashqida doim kuchlilar va sovrindorlar qatoridan joy olishlari ammo siltab ko‘tarish mashqida esa natijalar yaxshi emasligi jismoniy tayyorgarlik bilan muammolar borligi kuzatildi.

13-17 yoshli og‘ir atletikachilarning tanlab olinganligining asosiy sababi bu yoshda to‘g‘ri yo‘lga qo‘yilgan jismoniy tayyorgarlik holati kelajakdagi yaxshi natijalar asosi bo‘lib xizmat qiladi. Yoshlar emas aynan O‘smirlar Olimpiadasining tashkil qilinishi ham bu yoshdagi og‘ir atletikachilarga alohida e‘tibor qaratish kerakligini ko‘rsatib turibdi. Og‘ir atletika sport turida musobaqa texnikani o‘zlashtirish samaradorligi jismoniy sifatlarning rivojlanishi, kuch qobiliyatining o‘sishi va sportchilar tanasining funktsional zaxiralari bilan belgilanadi; jismoniy tayyorgarlik og‘ir atletikachining sport faoliyati bilan o‘zaro bog‘liq: shuning uchun jismoniy sifatlarning ta‘rifi, bir tomondan texnika bilan bog‘liqlik va boshqa tomondan kuch qobiliyatining rivojlanishi 13-17 yoshdagi sportchilarning mashg‘ulot jarayonining muhim tarkibiy qismidir. Buxoro viloyati va voha sportchilar bilan ishlash amaliyoti shuni ko‘rsatadiki, asosiy mezon sifatida sport natijasi olinadi, ammo majburiy mashg‘ulotlar og‘ir atletikachilarning ikki kurash natijasiga ko‘ra musobaqalardagi salohiyatini ochib berishga imkon bermaydi. 13-17 yoshdagi sportchilarni tayyorlashda qaysi umumiy va maxsus tayyorgarlik vositalari eng samarali ekanligi to‘g‘risida aniq kelishuvlar mavjud emas, og‘ir atletikachilarning ushbu guruhi uchun o‘quv va mashg‘ulot jarayonini tashkil etish va rejalashtirish bo‘yicha ilmiy tadqiqotlar etarli emas. Shunday qilib, bugungi kunda yurtimizda og‘ir atletika bo‘yicha ixtisoslashgan 13-17 yoshdagi og‘ir atletikachilarni tayyorlashda umumiy va maxsus tayyorgarlik vositalari to‘g‘ri tanlanishini ilmiy asoslanishi dolzarbdir.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 3 iyundagi PQ-3031-son «Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida»gi qarori, O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 30 oktabrdagi PF-6099 son «Sog‘lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida»ga qarori, O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021 yil 16 iyundagi PQ-5148 son “Aholining jismoniy tayyorgarlik darajasini baholash tizimini joriy etishning tashkiliy chora-tadbirlari to‘g‘risida»gi qarorlari, 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 farmoni O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 20.03.2024 dagi PQ-137-sonli og‘ir atletika sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida qarorida va ushbu faoliyatga tegishli boshqa me‘yoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirishda ushbu dissertatsiya tadqiqoti muayyan darajada xizmat qiladi.

Maqolaning maqsadi. 13-17 yoshdagi og‘ir atletikachilarda jismoniy tayyorgarlikni oshirish orqali musobaqalar jarayonida ikki kurash natijasiga ko‘ra o‘shishga erishishni asoslashdir.

Pedagogik tadqiqot uslublari.

Ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili

Pedagogik kuzatish.

Pedagogik tajriba.

Matematik-statistik usul

Mavzuga oid adabiyotlarning tahlili:

Jismoniy tayyorgarlik bu mutaxassislar ko‘zi bilan qaraganda oddiy jumla shu bilan birga bugungi zamonaviy sportdagi natijalarning asosini belgilovchi omil hisoblanadi. Og‘ir atletika shunday sport turiki bunda jismoniy tayyorgarlik holati yaxshi bo‘lmagan atlet yaxshi natijaga aslo erisha olmaydi. Juda kuchli taktik kurash olib boriladigan musobaqalarda jismoniy tayyorgarlik darajasi yuqori sportchilar doim natijaga erishib ketishadi. Og‘ir atletikachilarni jismoniy tayyorgarligini oshirishda umumiy va maxsus tayyorgarlik vositalarini tog‘ri tanlash va meyorlashtirish orqali yuqori sport natijasiga erishish bugungi dolzarb vazifalaridan hisoblanadi. Ushbu muammolarni hal etish maqsadida bir qator yurtimizda ko‘zga ko‘ringan olimlar, izlanuvchilar ilmiy tadqiqotlar olib borganlar

Sport yutuqlari ko‘p jihatdan sportchilarning jismoniy tayyorgarligi darajasiga bog‘liq. Bu sportchining sport amaliyotida zarur bo‘lgan motor (jismoniy) sifatlarining holati bilan belgilanadi. Jismoniy fazilatlar odatda insonning motor qobiliyatining individual tomonlarini anglatadi. Jismoniy sifat tushunchasi, xususan, inson motorikasining quyidagi jihatlarini birlashtiradi: harakatning bir xil xususiyatlarida namoyon bo‘ladi va bir xil o‘lchagichga ega; o‘xshash fiziologik va biomexanik mexanizmlarga ega va psixikaning o‘xshash xususiyatlarini namoyon qilishni talab qiladi .

Tadqiqot vazifalari

Og‘ir atletikachilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirishga oid dasturini ishlab chiqib mashg‘ulot samaradorligini oshirish

Og‘ir atletikachilarning jismoniy tayyorgarligini oshirishda umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalarini qo‘llash

Og‘ir atletikachilarning jismoniy tayyorgarligini oshirish bo‘yicha mashg‘ulot tuzilishi va mazmunini ilmiy-pedagogik tahlil qilish asosida mashg‘ulotlarni yangicha rejalashtirish

Og‘ir atletikachilarning psixologik tayyorgarligini oshirish bo‘yicha musoboqa oldi dasturini ishlab chiqish

Tadqiqot ilmiy yangiligi

- Og'ir atletikachilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirishga oid dasturni ishlab chiqib mashg'ulot samaradorligini oshirish hisobiga maxsus jimoniy tayyorgarlik takomillashtirildi;
- Og'ir atletikachilarning jismoniy tayyorgarligini oshirishda umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalarini qo'llash hisobiga umumiy jimoniy tayyorgarlik samaradorligi oshdi;
- Og'ir atletikachilarning jismoniy tayyorgarligini oshirish bo'yicha mashg'ulot tuzilishi va mazmunini ilmiy-pedagogik tahlil qilish asosida mashg'ulotlarni yangicha rejalashtirish hisobiga jismoniy sifatlar o'sishiga erishildi;
- Og'ir atletikachilarning psixologik tayyorgarligini oshirish bo'yicha musoboqa oldi dasturini ishlab chiqish hisobiga musoboqa faoliyati yaxshilandi;

Xulosa. Tadqiqot davrida murabbiylarda o'tkazilgan anketa so'rovnoma berilgan 53 ta vositalardan, mutaxassislar javoblariga asosan eng samarali deb topilgan vositalar tanlab olindi va shu vositalar orqali mashg'ulot yuklamalari rejalashtirildi.

Biz tomonimizdan taklif etilgan dasturning boshqa dasturlardan farqli jihatlari shundaki: birinchidan umumiy jismoniy tayyorgarlik uchun eng samarali deb topilgan vositalar uchun rivojlantiruvchi va yordam beruvchi mashqlar birgalikda qo'llanilgan bo'lsa, ikkinchidan maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalari qisqartirildi hamda tiklovchi vositalar bilan birga qo'shib olib borildi. Bu esa o'z navbatida sport takomillashuvi bosqichidagi og'ir atletikachilarni texnik, taktik, jismoniy va ruhiy tomondan, jarohatsiz hamda jismoniy tayyorgarligi bo'yicha katta zaxira bilan oliy sport mahoratini oshirish bosqichiga o'tishda yaxshi samara berdi.

Og'ir atletikachilarning jismoniy tayyorgarligini oshirishda mashg'ulot hajmi, davomiyligi, yuklamalar kattaligi va kuchlanishlar darajasini inobatga olgan holda kuch, tezkor kuch, portlovchi kuch sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan og'ir atletika sport turi maxsus mashqlaridan iborat oylik dastur rejasi ishlab chiqildi.

Biz o'tkazgan tadqiqotlar natijasida aynan tanlab olingan vositalar asosida ishlab chiqilgan mashg'ulot dasturi sport takomillashuvi bosqichidagi og'ir atletikachilarning jismoniy tayyorgarligi dinamikasida sezilarli daraja o'zgarishlar qayd qilindi.

Tadqiqotga jalb qilingan tajriba guruhi og'ir atletikachilarning tadqiqotdan keyingi jismoniy tayyorgarlik holati yuqoridagi nazorat mashqlari orqali tekshirib ko'rildi.

Ushbu tavsiyalarni amaliyotga tadbiq etish natijasida 2024yil Buxoro olimpiya va paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazi og'ir atletikachilarini yanvar, dekabr oylarida olib borilgan mashg'ulotlar asosida kuch sifati 10-12%, tezkor kuch sifati 9-11%, portlovchi kuch sifati 11-13%ga o'sdi. Tadqiqot mobaynida 6-nafar O'zbekiston og'ir atletika o'rmirlar terma jamoasi tarkibidan joy olgan, O'zbekiston chempionatida 2 nafar II o'rin, 4 nafar III

o‘rinni egallaganligi bilan tadqiqot o‘z isbotni topdi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 7 fevraldagi “O‘zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo‘yicha Harakatlar strategiyasi to‘g‘risida”gi PF-4947 –son Farmoni // “Xalq
2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” gi Qarori 2017 yil iyun, PQ-3031-son).
3. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Sog‘lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi Farmoni. 2020 yil, 30 oktyabr, PF-6099-son, <https://lex.uz/docs/5077667>.
4. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlarni tayyorlash hamda ilmiy tadqiqotlar tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” gi qarori, 03.11.2022 yildagi PQ-414-son.
5. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining O‘zbekistonda futbolni rivojlantirishni mutlaqo yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to‘g‘risida farmoni, 04.12.2019 yildagi pf-5887-son. <https://lex.uz/docs/4631208>
6. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021 yil 16 iyundagi PQ-5148 son “Aholining jismoniy tayyorgarlik darajasini baholash tizimini joriy etishning tashkiliy chora-tadbirlari to‘g‘risida»gi qarori. Lex.uz
7. Qoraboyev F. F. NEW WAYS OF WORKING WITH STUDENTS //Educational Research in Universal Sciences. – 2023. – T. 2. – №. 16. – C. 106-109.

Og‘ir atletikachilarning jismoniy tayyorgarligini oshirishda umumiy va maxsus tayyorgarlik vositalaridan foydalanish metodikasini takomillashtirish

*Qoraboyev Fazliddin Faxriddinovich
Buxoro davlat universiteti Jismoniy tarbiya va sport fakulteti
Sport nazariyasi va metodikasi kafedrası o‘qituvchisi
Elektron pochta: f.f.qoraboyev@buxdu.uz*

Annotatsiya: Yurtimizda barcha sohalarda bo‘lgani kabi sportga ham juda katta e‘tibor qaratilmoqda. So‘ngi yillarda mamlakatimiz nufuzli musobaqalarga mezbonlik qilibgina qolmay ayrim sport turlarida dunyoda yetakchilar qatoridan joy olib ulgurdi. Jumaladan og‘ir atletika bo‘yicha qatorasiga to‘rt olimpiada o‘yinlarida sportchilarimiz munosib ishtirok etibgina qolmay to‘rt yillikning eng nufuzli musobaqasi rekordlari yangilab kelishmoqda. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 20.03.2024 dagi PQ-137-sonli og‘ir

atletika sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida qarori ushbu sport turi rivojlanishini yanada yangi bosqichga olib chiqmoqda. Bu esa og'ir atletika sport mutaxassislari zimmasiga yanada masuliyat yuklaydi. Yuqorida erishilgan yutuqlarni yanada rivojlantirish zamonaviy sport hamjamiyatidagi munosib o'rinini saqlab qolish maqsadida bir qator olimlarimiz ilmiy izlanishlar olib borishmoqda.

Kalit so'zlar: Og'ir atletika, mashg'ulot, umumiy jismoniy tayyorgarlik, maxsus jismoniy tayyorgarlik, yuklama, sport takomillashuvi, tizimli tayyorlash.

Kirish. Bugungi kunda barcha sohalar singari ijtimoiy sohada ham keng islohotlar olib borilmoqda. Xususan, mamlakatimiz taraqqiyoti yo'lida olib borilayotgan islohotlardan biri o'sib kelayotgan yosh avlodni har tomonlama aqliy, axloqiy va jismoniy jixatdan rivojlantirish sanaladi. Bunda esa jismoniy tarbiya va sport muhim ahamiyat kasb etadi.

Shuningdek, mamlakatimizda ta'lim tizimini takomillashtirishda vatan ravnaqini ta'minlaydigan yosh avlodni tarbiyalab, voyaga yetkazish, bolalar sportini rivojlantirish xamda o'sib kelayotgan yosh avlod salomatligini mustahkamlash borasida hukumatimiz tomonidan barcha zarur shart - sharoitlar yaratib berilgan hamda jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish, uni rivojlantirish va yanada takomillashtirish to'g'risida ko'plab tarixiy hujjatlar qabul qilinib, amaliyotga tatbiq etilmoqda.

Xususan, ayni paytda jamiyatimizda sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish, aholini, ayniqsa, yosh avlodni jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shug'ullanishi uchun zarur shart-sharoitlarni yaratib berish, sport musobaqalari orqali yoshlarda o'z irodasi, kuchi va imkoniyatlariga bo'lgan ishonchini mustahkamlash, mardlik va vatanparvarlik, ona-vatanga sadoqat tuyg'ularini shakllantirish, kamol toptirish ustuvor vazifalardan hisoblanadi.

Yuqoridagi vazifalardan kelib chiqib, hozirgi kundan yoshlar orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish (seleksiya) ishlarini tizimli tashkil etish hamda jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirishga yo'naltirilgan keng ko'lamli ishlar amalga oshirilmoqda.

Yurtimiz vakillarining Olimpiya va Osiyo o'yinlari, jahon va Osiyo chempionatlari hamda boshqa nufuzli yirik xalqaro musobaqalarda yuksak natijalarga erishayotganligi, xalqaro sport arenalarida mamlakatimiz bayrog'ini baland ko'tarilib, madhiyamiz yangrotganligi barcha yurtimiz fuqarolari uchun faxr va iftixor ekanligi hech kimga sir emas.

Ishning maqsadi. Og'ir atletikachilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirishga qaratilgan mashg'ulot uslubi-yatini ilmiy asoslash.

Ish amaliyotida va maxsus tashkil etilgan pedagogik kuzatuvlarda malakali og'ir atletikachilarning jismoniy tayyorgarlik uslubi-yati ko'pchilik olimlar tomonidan o'rganib, aniqlashtirilgan. Biz ilmiy-uslubi-y adabiyotlarni taxlil kilib ko'rganimizda malakali og'ir atletikachilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligiga qaratilgan mashg'ulotlarning tuzilishi va mazmuni

hamda mashg'ulot uslubi yetarlicha ilmiy asoslangan holda o'rganilmaganligi aniqlandi.

Shuningdek, og'ir atletikachilarning jismoniy tayyorgarlik mashg'ulot vositalari va yuklamalarini bugungi kunning zamonaviy mashg'ulot rejasi asosida me'yorlash masalasi ham biz tanlagan mavzuni dolzarbligini ko'rsatadi.

Shuningdek, og'ir atletikachilar mashg'uloti (ayrim tajriba va uslubi ishlanmalari) odatda turli hil sharoitlarda, yoshi va malakasi turli xil bo'lgan guruhlar bilan ko'p xollarda hech qanday bir tizimsiz yoki bog'lik bo'lmagan holda amalga oshirilgan. Bilamizki malakali og'ir atletikachilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik mashg'uloti tuzilishi va mazmuniga taaluqli muammolarni hal etish (yechish) nafaqat nazariy tadqiqotlarni talab etadi, balki ijtimoiy ahamiyatga ham egadir. Malakali og'ir atletikachilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini ilmiy jixatdan o'rganish va to'g'ri tashkil etish og'ir atletikachilar tayyorgarligining eng prinsipial masalalaridan hisoblanadi. Bu esa mazkur masalani o'rganish og'ir atletika sporti turining nazariy va uslubiy sohasidagi bilimlarni yanada kengaytiradi.

Tadqiqotning tashkil qilish usullari:

1. Og'ir atletikachilarning ko'p yillik tayyorgarligiga oid adabiyotlarni ilmiy-pedagogik tahlil qilib, o'rganib chiqish.

2. Og'ir atletikachilarning ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarida mashg'ulot tuzilishi va mazmunini ilmiy pedagogik jixatdan o'rganish.

3. Og'ir atletikachilarning ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarida mashg'ulot tuzilishi va mazmunini ilmiy-pedagogik tahlil qilish asosida mashg'ulotlarni yangicha rejalashtirish bo'yicha tavsiyalar.

Pedagogik tadqiqot uslublari.

1. Adabiyotlar tahlili.
2. Pedagogik kuzatish.
3. Pedagogik tajriba.

Ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili. Ilmiy-uslubiy adabiyotlar ustida ishlash davomida mavzu bo'yicha 40 dan ortiq mahalliy va 15 ta xorijiy adabiyot manbalari tahlil qilindi. Ko'p yillik tayyorgarlik jarayonida og'ir atletikachilar mashg'ulotlarning tuzilishi va mashg'ulot mazmuni o'rganildi hamda ko'p yillik tayyorgarlik usuliyati va uning yosh jihatdan bolalar, o'smirlar va katta yoshdagi og'ir atletikachilar organizmiga ta'siri masalalariga alohida e'tibor qaratildi.

ShKS - shtangani ko'tarish soni;

- US - urinishlar soni;

- UTS - urinishda takrorlashlar soni;

- MS - mashg'ulotlar soni;

- NSh - nisbiy shiddat (shtanganing ushbu mashqdagi eng yaxshi natijaga nisbatan foizlardagi o'rtacha vazni);

- dast ko'tarish va siltab ko'tarish mashqlarida 90-100% li (og'irliklarni ko'tarish soni- musobaqa faoliyati tezligi va natijadorligi.

Pedagogik tajriba. Buxoro Olimpiya va paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazi talabalari biz tomonimizdan ishlab chiqilgan dastur bo'yicha qatnashdilar. Pedagogik tajribagacha anketa so'rovi o'tkazilib, unda 15 dan ortiq murabbiylar qatnashdi. Anketa so'rovida ishtirok etgan murabbiylar tomonidan aynan sport takomillashuvi bosqichidagi og'ir atletikachilarga mashg'ulot vositalari tanlab olindi.

Og'ir atletikachilarning morfofunktsional ko'rsatkichlar va jismoniy hamda texnik tayyorgarlik ko'rsatkichlarini aniqlashdan iborat bo'lgan kengaytirilgan dastur asosida dastlabki tekshiruvlardan o'tdilar.

Hamma yosh guruhlarida 90 - 100% li og'irliklarni ko'tarish soni bir oyda 10-20 ni tashkil etdi. O'rtacha nisbiy shiddat hamma yosh guruhlarida quyidagicha bo'ldi:

10-13 yoshdagi guruhda 60%.

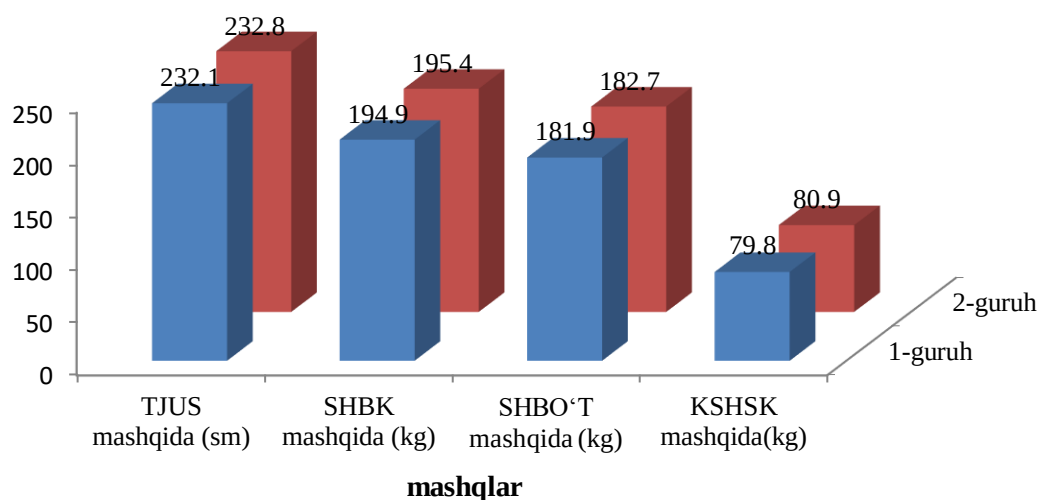
14-15 yoshdagi guruhda 70%.

16-17 yoshdagi o'smirlar guruhida 75%.

18-20 yoshdagi yoshlar guruhida 80%.

20 yoshdan kattalar guruhida 80-85%ni tashkil etdi.

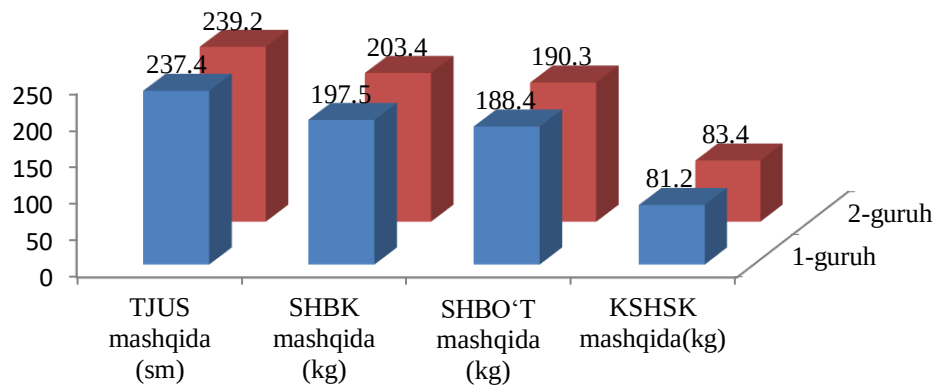
Umumiy jismoniy tayyorgarlik har bir yosh guruhida quyidagi bo'limlardan iborat bo'ldi: yugurish, sakrash, o'yin va atletik yuklamalar.



Nazorat guruhi sportchilarning tadqiqotdan oldingi jismoniy tayyorgarlik holati (n=12)

Izoh: TJUS-turgan joydan uzunlikka sakrash, SHBK-shtangani belgacha tortish, SHBO'T-shtanga bilan o'tirib turish, KSHSK-ko'krakdan shtangani siqib ko'tarish.

Tadqiqotga jalb qilingan nazorat guruhi og'ir atletikachilarning tadqiqotdan keyingi jismoniy tayyorgarlik holati yuqoridagi nazorat mashqlari orqali tekshirib ko'rildi va natijalar diagramma ko'rinishida keltirilgan.



Nazorat guruhi og'ir atletikachilarning tadqiqotdan keyingi jismoniy tayyorgarlik holati(n=12)

Izoh: TJUS-turgan joydan uzunlikka sakrash (sm), SHBK-shtangani belgacha tortish, SHBO'T-shtanga bilan o'tirib turish, KSHSK-ko'krakdan shtangani siqib ko'tarish.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi: Tadqiqot davrida murabbiylarda o'tkazilgan anketa so'rovnoma berilgan 53 ta vositalardan, mutaxassislar javoblariga asoslanib eng samarali deb topilgan vositalar tanlab olindi va shu vositalar orqali mashg'ulot yuklamalari rejalashtirildi.

Biz tomonimizdan taklif etilgan dasturning boshqa dasturlardan farqli jihatlari shundaki: birinchidan umumiy jismoniy tayyorgarlik uchun eng samarali deb topilgan vositalar uchun rivojlantiruvchi va yordam beruvchi mashqlar birgalikda qo'llanilgan bo'lsa, ikkinchidan maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalari qisqartirildi hamda tiklovchi vositalar bilan birga qo'shib olib borildi. Bu esa o'z navbatida sport takomillashuvi bosqichidagi og'ir atletikachilarni texnik, taktik, jismoniy va ruhiy tomondan, jarohatsiz hamda jismoniy tayyorgarligi bo'yicha katta zaxira bilan oliy sport mahoratini oshirish bosqichiga o'tishda yaxshi samara berdi.

Xulosa. Ushbu ko'rsatkichlardan shunday xulosaga kelish mumkinki, biz tajribada tanlab ish olib borgan og'ir atletikachilar uchun tanlab yo'naltirilgan UJT va MJT vositalar sport natijalarini yaxshilashda ijobiy ta'sir ko'rsatib, nazorat testlari asosida tahlil qilingan natijalar samarali ekanligini tasdiqladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры/ Учебник. - Москва: 1991.-ст.-184-185.
2. Matkarimov R.M., "Ommaviy razryadli og'ir atletikachilar mashg'ulot nagruzkalari hajmi va shiddatining optimal nisbatlari" p.f.n., dissertatsiyasi Toshkent, 1999.
3. Маткаримов Р.М. Тяжелая атлетика Учебник. –Ташкент: Издательско-олиграфический отдел УзГФК, 2005.-ст.-136.
4. Matkarimov R.M., Og'ir atletika nazariyasi va uslubi, T, 2015.

5. Матхаликов И.И. Исследование воздействия скоростно-силовых нагрузок на общую и специальную физическую подготовленность юных гандболистов. // "Фан спорта" журналы, 2010. №1. – бет.-1.

6. Qoraboyev F. F. et al. The advantage of interactive methods in improving the quality of the educational system // pedagogical sciences and teaching methods. – 2023. – T. 2. – №. 19. – C. 42-45.

MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARNI JISMONIY RIVOJLANISHINING IJTIMOIIY-RUHIY ASOSLARI VA XUSUSIYATLARI

Radjapov Usmonbay Raximovich.

Nizomiy nomidagi TDP

jismoniy tarbiya va sport kafedrasi mudiri

Tuzelbayeva Gulbonu Nurken qizi

Jismoniy madaniyat 103-gurux talabasi

Annotatsiya. O'zbek xalq milliy o'yinlari o'zining uzoq o'tmishi, boy tarixiga ega bo'lganligi, ajdodlardan avlodlarga meros sifatida o'tib kelayotganligi, ma'naviy boyligimiz, qadriyatlarimizdan sanaladi. Mamlakatimiz mustaqillikka erishgan dastlabki kunlardan boshlab, milliy qadriyatlarimiz, an'ana-yu udumlarimiz, shu jumladan, xalq o'yinlarini qayta tiklashi maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy rivojlanishidagi o'rnini to'g'risida ma'lumot berilgan.

Kalit so'zlari. Kichik maktab, didaktik ta'lim, o'yin, stol o'yini, doira bo'lib o'ynaladigan o'yin, harakatli o'yinlar, sport o'yinlari,

Yurtimizda jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish, aholi, ayniqsa, yoshlar o'rtasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish uchun zarur shart-sharoitlar va infratuzilmani yaratish, mamlakatning xalqaro sport maydonlarida munosib ishtirok etishini ta'minlash borasida izchil chora-tadbirlar amalga oshirilmoqda. O'zbekiston Respublikasida sport sohasini rivojlantirish borasida islohotlarda o'z aksini topmoqda.

Sportning an'anaviy turlari bilan birgalikda milliy sport turlari hamda xalq o'yinlari ham tobora rivojlanib borayotir. Bugungi kunda dunyoning ko'plab mamlakatlarida o'zbek kurashi bo'yicha musobaqalar tashkil etilib, sportning shu turi ustalari o'rtasida jahon chempionati muntazam o'tkazib kelinayotgani O'zbekistonda yashayotgan har bir fuqaro qalbini g'ururga to'ldiradi. Yosh avlodning jismoniy qobiliyatini har tomonlama rivojlantirish tarbiyaning ajralmas qismi bo'lgan jismoniy tarbiya jarayonida amalga oshiriladi. Bolalarning jamoatchilik, mehnatsevarlik va jamoat oldida o'z burchini his qilish ruhida tarbiyalash hozirgi kunning eng muhim masalalari hisoblanadi. Bola maktabga qadam qo'ygan birinchi kundan boshlab, unda mehnatga nisbatan muhabbat uyg'otish, uyushqoqlik, ishchanlik va boshlagan ishini

oxiriga yetkaza bilish xususiyatini tarbiyalash kerak. Buning uchun tarbiyaning barcha vositalaridan, jumladan bolalarni sevimli o'yinlaridan foydalanish ayni muddaodir

O'yinlar hayotdagi to'siqlarni yengish xamda har xil xislat va qobiliyatlarni ro'yobga chiqarish bilan bog'liq bo'lgan jismoniy mashqlarning turli majmuasini o'z ichiga oladi. Bundan tashqari, odatda, bolalar sevib o'ynaydigan ularga baxt, quvonch baxsh etadigan musobaqa elementlari ham harakatli o'yinlarga kiradi.

Hamamizga ma'lumki, kichik maktab yoshidagi bolalarning o'yinlari taqlid qilish tabiatida bo'ladi. Bola tevarak atrofidagi borliqni kuzatadi, undagi ba'zi narsalarni o'yinga kiritadi va shu o'yin vositasida o'zini qurshab turgan olamni bilib oladi, shunday ekan, unda turmush hodisalariga nisbatan muayyan munosabat paydo bo'ladi. Bunda bayon etiladigan o'yinlar, chunonchi yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish, tirmashib chiqish kabi mashqlar bola harakatlarini rivojlantirish va takomillashtirishda katta ahamiyatga ega bo'ladi. O'quvchilarda harakatlarni takomillashishi bilan birga, jismoniy qobiliyat ham taraqqiy eta boradi, hamda jismoniy tayorgarligini rivojlantiriladi.

Xalq milliy o'yinlari inson kamoloti va yoshlar tarbiyasida muhim omil bo'lib xizmat qiladi. Shu sababdan, o'quvchi yoshlarga xalq milliy o'yinlarining ijtimoiy-tarbiyaviy jihatlarini chuqurroq singdirish zarurdir.

O'sib borayotgan avlodni jismoniy jihatdan tarbiyalash masalalariga bag'ishlangan juda ko'p tadqiqotlar, nomzodlik dissertatsiyalari yaratilgan. Biroq bu ishlarda biz tanlagan mavzuning yaxlit holda tadqiq etilmaganligining turli ijtimoiy sabablari mavjud, albatta. O'zbekiston mustaqillikka erishgandan so'ng o'zbek xalq milliy o'yinlarini to'plash, o'rganish ishlarga katta e'tibor berila boshlandi, muammoni tadqiq etish imkoniyatlari ochildi. O'quvchilarning jismoniy tayyorgarlik va jismoniy rivojlanish masalalari ko'pgina olimlar tomonidan o'rganilgan. Olimlarning tadqiqotlarida bolalarning jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarligi, harakat faolligi sustligi aniqlangan.

Jismoniy madaniyat muammolari bilan shug'ullanayotgan, respublikamizda ko'zga ko'ringan olimlar o'zbek xalq milliy o'yinlarini o'rganish sohasida muayyan yutuqlarni qo'lga kiritdilar. Bunday ishlardan biri sifatida professor T.Usmonxo'jaevning ishlarini alohida ta'kidlash mumkin. Olim asosan, diqqatini bolalarning harakati o'yinlariga qaratdi, ularni tasnif qiladi, tavsiflaydi. Uning «Bolalarni harakat faolliklari bilan bog'liq tarzda jismoniy kamolatga yetkazishning ilmiy-pedagogik asoslari» deb nomlangan doktorlik dissertatsiyasida o'sib kelayotgan yosh avlodning «Jismoniy kamoloti» tushunchasiga oid Tarbiyaluvchilarning harakat faolligini oshirishga yordam beradigan omillar harakatli o'yinlar mashqlar elementlari, bellashuvlar va sport turlari, jismoniy tarbiyaning an'anaviy vositalaridan foydalanish yo'llari ko'rsatilgan.

Bulardan tashqari har yili o'tkazilayotgan ilmiy-amaliy anjumanlar va shu munosabat bilan nashr etilayotgan to'plamlarda ham xalq milliy o'yinlariga

e'tibor kuchaygani, ularni o'rganish, to'plash borasida tadqiqotlar yaratilmoqda.

Psixolog olim D.B.Elkonin o'z tadqiqotlarida, harakatli o'yinning qoidalari mazmuni o'zaro bog'liqligidan kelib chiqib ularni guruhga ajratadi: 1-Harakatga taqlid qilish; 2-Syujeti oddiy o'yin; 3-Syujetsiz qoidali o'yinlar; 4-Aniq maqsadga yo'naltirilgan mashqlardan iborat sport o'yinlari.

Rus olimi P.F.Lesgaf o'zining tadqiqotlarida, jismoniy mashqlar sistemasida o'yinlarni jismoniy tarbiya vositasi sifatida ifodalaydi. U o'yin yordamida hayotga tayyorlanishni aytadi, har bir o'yin oldiga aniq maqsadlar qo'yishi, o'tkazilayotgan o'yinlar qatnashuvchilarning kuch va qobiliyatlariga mos kelishi, muntazam ravishda o'tkazish qatnashuvchilarning aktivligi va mustaqilligini oshirishini ta'kidlagan.

G.V.Plexanov jamiyatning tarixiy rivojlanish jarayonida mehnat o'yindan yuqori tursa ham, lekin bola hayotida o'yin faoliyati mehnatdan oldin ekanligini birinchi bo'lib isbotlab bergan.

Shu bilan birga pedagogika fani ham yoshlarning jismoniy tarbiyasi, ularda harakatli sifatlarni rivojlantirish, muntazam olib boriladigan mashg'ulotlar orqali jismoniy madaniyatga ehtiyoj va qiziqishni uyg'otish muammolariga xamisha diqqat qilib keldi va kelmoqda.

Ko'rinadiki, bir qator ishlarda u yoki bu tarzda mazkur muammo haqida fikrlar yuritilgan bo'lsa-da, o'zbek xalq milliy o'yinlari vositasida 5-6 yoshli tarbiyalanuvchilarni jismoniy sifatlarini tarbiyalash muammosi jismoniy madaniyat tizimida hamda, xalq pedagogikasida to'liq holda maxsus tadqiqot predmeti bo'lgan emas. Shu nuqtai nazardan qaraganda, mazkur ish bu muammoni ilmiy yo'nalishda yechishga qaratilganligi bilan muhimdir. Bu esa eng avvalo Respublikamizning mustaqilligi, qolaversa, hayot talablari asosida o'zbek xalq milliy o'yinlarini tashkil etish bilan bog'liq masalalarni to'liq yaxlit holda ilmiy-pedagogik asoslash va ishlab chiqish zaruriyatini keltirib chiqardi.

O'zbek xalq o'yinlarini ta'lim-tarbiyaviy ahamiyati ulkan ekanligini ko'rsatib turibdi. Shunisi achinarliki, bu tajribalar hozirga qadar amaliyotda keng qo'llanilmagan. Buning ustiga ko'pchilik o'qituvchilar o'zbek xalq milliy o'yinlarini yaxshi bilishmaydi, o'quv-tarbiyaviy jarayonda xalq o'yinlaridan foydalanish haqidagi maxsus ilmiy kitoblar, darsliklar, usuliy qo'llanmlardan foydalanishmaydi. Maktabgacha ta'lim muassasasida xalq milliy o'yinlarini o'tkazish usullarini to'liq egallamagan o'qituvchilar hozircha ko'pchilikni tashkil etadi. Buning ustiga ijtimoiy voqe'lik, pedagogik amaliyot va nazariyot keng omma o'rtasida tug'ilib, rivojlangan xalq pedagogikasining eng yaxshi yutuqlaridan samarali qo'llash, g'oyalari asosida fikr yuritish o'quv tarbiyaviy ishning muvaffaqiyatini ta'minlovchi hal qiluvchi omillardan ekanligiga guvoh beradi. Shu bois tadqiqot natijalaridan amaliyotda keng foydalanish mumkin.

Tarbiya doimo jamiyat uchun muhim vazifani bajargan va kishilarning turli avlodlari o'rtasidagi aloqa va vorislikni amalga oshirgan tarbiyaning o'z maqsadi va vazifalari, mazmuni, shakli va usullari bo'yicha davrlarosha o'zgarib borgan. Bu o'zgarishlar kishilar o'rtasidagi munosabatlar bilan chambarchas

bog'liq. Shundan kelib chiqib, tarbiyada Vatan himoyasiga tayyor, mehnatga ijtimoiy faoliyatga, hayotga har tomonlama rivojlangan komil insonni tarkib toptirishga e'tibor berish kerak. Jismoniy ma'daniyat tarbiya jarayonida bu vazifalarni muvaffaqiyatli hal etish uchun tarbiyaning bir-biri bilan o'zaro bog'langan har birining mazmuni, vositalari, shakl va usullarining o'ziga xos xususiyatlarini tushunish kerak bo'ladi. Bizning ilmiy tadqiqot ob'ektimiz bo'lgan o'zbek xalq milliy o'yinlarida maktabgacha yoshdagi tarbiyalanuvchilarning jismoniy sifatlarini tarbiyalashda ham ana shu o'ziga xosliklarni hisobga olish zarurligi kelib chiqadi. Pedagogikada qabul qilingan yosh davrlaridan biz uchun eng muhimi maktabgacha yoshdagiladir. Har bir yosh guruhiga jismoniy va ruhiy rivojlanishining muayyan darajasi mos keladi.

Kichik maktab yoshining xususiyatlari. Kichik maktab yoshida o'qish bolaning butun hayot tarzini o'zgartiradi va unga yangi talablar qo'yadi. Chunki bog'cha yoshida bolalarda, asosan nutqining rivojlanishiga, ahloq me'yorlarining shakllanishiga asosiy e'tibor beriladi. Ularni tarbiyalashda maxsus tashkil etiladigan o'yin faoliyati katta o'rin tutadi. Bolaning rivojlanishi uchun didaktik ta'lim beruvchi va jamoa bo'lib birgalikda harakat qilishga o'rgatuvchi o'yinlardan foydalaniladi.

Kichik maktab yoshida organizmning umumiy yetilishi fonida bolalarning harakat sohasi jadal rivojlanadi. Bu davr sport bilan, jismoniy madaniyat bilan faol shug'ullanish uchun juda qulaydir.

Mana shu jihatdan bolaning aynan shu xususiyatlarni rivojlantiruvchi milliy xalq o'yinlaridan foydalanish tarbiyada ko'zlangan maqsadga yetish imkonini tezlashtiradi.

Jismoniy rivojlanishning jadalligi skletning tez o'sishi, umurtqa pog'onasini bukikligining shakllanishi, yurak, tomir tizimining rivojlanish xususiyatlari va boshqalar bolaning oqilona tashkil etilgan va butun hayot rejimini talab etadi.

Turli yoshdagi har xil jinsdagi bolalar ruhiyatining rivojlanishi, o'zgarishlari, ularning ahloqiy va jismoniy kamol topishiga ijobiy ta'sir qiladigan omillar, shart-sharoitlarni bilish, ulardan unumli foydalanish hozirgi kunlarda o'qituvchilar, jismoniy madaniyat mutaxassislari uchun nihoyatda zarur bo'lib qoldi.

Har bir tarbiyalanuvchi yosh davrining ruhiy xususiyatlarini hisobga olgan holda jismoniy madaniyat darslarini olib borish orqali o'quvchilar ongiga, ruhiga ta'sir o'tkazish o'z vaqtida o'z-o'zini anglashni vujudga keltiradi. Bolada o'zini anglash tuyg'usi qancha erta uyg'onsa, shaxsiy nuqtai nazar, o'z huquqini his etish, o'zining aqliy va jismoniy imkoniyatlarini baholash shunchalik tez paydo bo'ladi.

Boladagi e'tiqod, muomala, muloqot, mustaqil xulq -atvorni shakllantirish, ulardagi tashabbuskorlik hamda to'siqlarni yengishga intilishni jismoniy madaniyatda milliy xalq o'yinlari orqali xam tarbiyalash mumkin, bunda ularga yosh psixologiyasi xususiyatlaridan kelib chiqqan holda ruhiy turtki

berish maqsadga muvofiqdir.

O'zbek milliy xalq o'yinlarining bolalarning ruhiy jihatdan kamol toptirishda ahamiyati ulkan. Umuman, o'yinlarning ahamiyati haqida ko'pchilik ruhshunoslar va pedagoglar qimmatli fikrlarni aytib ta'kidlab o'tishgani ma'lum. Eng sodda ruhiy jarayonda eng murakkab ruhiy jarayongacha hammasining eng muhim jihatlarini shakllantirishda o'yinlar katta rol o'ynashini jahon psixologlari ham turli davrlarda turlicha yo'llar bilan isbotlab berishgan.

O'yinlar bolalar uchun voqe'likni aks ettirish vositasidir. Bu voqe'lik bolani qurshab turgan voqe'likdan ancha qiziqarlidir. O'yinning qiziqarliligi, uni anglab yetishning osonligidadir. Kattalar hayotida faoliyat, xizmat, yumush qanday ahamiyatga ega bo'lsa, bolalar hayotida ham o'yin xuddi shunday ulkan ahamiyat kasb etishi mumkin.

O'yin mazmunining rivojlanishi bolaning kattalar hayoti va faoliyatining mohiyatiga chuqurroq kirib borishida, atrofdagi voqea-hodisalarga munosabatining o'zgarishida, shuningdek, o'yin mazmuni ham syujeti shart-sharoit va jamiyat a'zolari turmushining tobora to'g'ri aks ettirishida ko'rinadi. Shuning uchun bolalarda o'yin qobiliyatining o'sishi o'z-o'zicha yuzaga kelmaydi, balki kattalarning, tarbiyachilarning ta'siri natijasi atrof muhit bilan tanishish, sayrlar uyushtirish, shaxslar aro munosabatlarning mohiyatini tushuntirish va hokazolar natijasida amalga oshadi.

Katta kishilar hayoti va faoliyatining o'rnini bosuvchi narsalar ularni harakatini umulashgan holda ifodalashning moddiy tayanchi hisoblanadi. Shunday ekan, o'yin faoliyatida bola harakatini rivojlanishi o'yin mazmuniga ko'proq bog'liqdir. Chunki bolaning hatti-harakati qanchalik ixcham va umulashgan bo'lsa, ular kattalarning faoliyati mazmunini aks ettirishda shunchalik yiroqlashadi. Binobarin, u odamlarning narsalarga va bir-birlariga munosabatini amalda bajarishga o'tadi va shuning uchun narsalar bilan harakat qilishda kattalarning munosabatlarini to'g'ri ifodalashga intiladi.

Har qanday o'yinning va o'yin faoliyatining diqqat markazida bola kattalarning faoliyati va o'zaro munosabatini, muomalasini o'ziga xos tarzda aks ettirishi, takrorlashi imkoniyati turadi. Shunga ko'ra o'yin ijtimoiy ahamiyat kasb etib, bolada insoniyat tomonidan asrlar davomida yaratilgan qimmatli bilimlar, amaliy ko'nikmalar, malakalar va odatlarni, xalqning ijodiy boyliklarini o'rganishga imkoniyat yaratiladi, oqibatda uni shaxslar aro muloqotlarning mohiyatiga olib kiradi.

Bolaning ruhiy o'sishida o'yinning ahamiyati juda kattadir. Bolalarda harakatning o'sishida o'yinning ta'siri haqida gap borganida avvalo shuni aytish kerakki, birinchidan, o'yin tashkil qilishning o'ziyiq bolaning harakterini o'stirish va takomillashtirish uchun eng qulay shart-sharoitlarni yaratadi. ikkinchidan, o'yinning bola harakatiga ta'sir etishining sababi va xususiyati shuki, harakatning murakkab ko'nikmalarini sub'ekt aynan o'yin paytida emas, balki bevosita mashg'ulotlar orqali o'zlashtirishadi. O'yinning keyinchalik takomillashuvi barcha jarayonlar uchun eng qulay shart-sharoitlarni vujudga

keltiradi. Shu boisdan o'yin faoliyati hatti-harakatini amalga oshirish vositasidan bolaning faolligini ta'minlovchi mustaqqil maqsadga aylanadi. Negaki, o'yin sub'ekt (bola) ongining dastlabki ob'ekti darajasiga o'sib o'tadi. Bola muayyan xususiyatga ega bo'lgan o'yinni tanlaydi, shu bilan birga u yoki bu o'yin orqali kattalarga xos qat'iy yurish-turishni ongli ravishda ijro etishga intiladi, shunday ekan, o'yin mazkur bola uchun eng zarur faoliyatga aylanib boradi va yangi shakldagi harakatlarni takomillashtirish, ularni anglagan esda tutish ehtimoli yaqqol voqe'likka aylana boshlydi. Mazkur harakatlarni egallash bolada jismoniy mashqlarni, xalq o'yinlarini ongli ravishda bajarish imkoniyatini vujudga keltiradi.

Bolaning o'yinlar shart-sharoitidan kelib chiquvchi ongli maqsadi harakatlarini bajarish kezida o'z ifodasini topadi va uning o'z oldiga qo'ygan maqsadi esda olib qolish va esda tutish jarayonlariga aylanadi.

Bolalar mashg'ulotining boshqa shakllariga nisbatan o'yinlarda ko'proq so'zlashni eslab qolish va esda tutish imkoniyatiga ega bo'ladilar, bu esa ixtiyoriy xotira xususiyatini chuqurroq ochishga yordam beradi. Bundan esa shunday xulosa kelib chiqadi.

1. O'yin bola tomonidan ma'lum rol tanlash va uni ijro etish jarayoni bo'lib, birtalay axborotlarni eslab qolishni talab qiladi.

2. Shu boisdan personajning nutq boyligini egallash, hatti-harakatini takrorlashdan iborat ongli maqsad bolada oldinroq paydo bo'ladi va oson amalga oshadi.

O'yin faqat bilish jarayonlarini takomillashtirib qolmay, bolaning hulq-atvoriga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Maktabgacha yoshdagi bolalarda ham, boshlang'ich sinf o'quvchilarda ham, yuqori sinf o'quvchilarida ham o'z xulqini boshqarish ko'nikmalarini o'yinlar orqali ham tarkib toptirish mumkin. Chunki biror maqsadga yo'naltirilgan mashg'ulotga nisbatan milliy xalq o'yinlarida xulq ko'nikmalarni oldinroq va osonroq egallash mumkin. Ayniqsa, bu omil maktabgacha yoshdagi bolalarda yosh davrining xususiyati sifatida o'zining yorqin ifodasini topadi. Katta maktabgacha yoshdagi bolalarda o'z xulqini o'zi boshqarish ko'nikmasi o'yin faoliyatida ham boshqa sharoitlarda ham qariyb baravarlashadi. Ba'zan ular ayrim vaziyatlarda, masalan; musobaqa paytida o'yindagiga qaraganda yuqoriroq ko'rsatkichga erishishlari ham mumkin.

O'yin va o'yin faoliyati bolada o'z hulqini boshqarish ko'nikmalarini shakllantirish uchun muhim ahamiyat kasb etadi.

Bolaning aqliy o'sishi bilan bog'liq holda narsalarni yangi nom bilan atashda yoki yangicha nomlash holatidan kelib chiqib, sub'ekt 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 xayoliy ko'rinishiga o'tishida unga tayanch nuqtasi bo'lishi kerak, vaholanki, shunday tayanch nuqtasi vazifasini o'tovchi narsalarning aksariyatidan o'yinlarda bevosita ob'ekt sifatida foydalanish mumkin.

Xalq o'yinlari faoliyatida mazkur jismlar qandaydir alomatlarni aks ettiruvchi sifatida emas, balki ana shu tayanch narsalar to'g'risida fikrlash uchun xizmat qiladi, shuningdek, tayanch nuqtasi harakatining yaqqol narsalar bilan bog'liq jihatini aks ettiradi. Narsa bilan o'yin harakatlarining takomillashuvi harakat shakli, xususiyati, bosqichi, u kabilarni qisqartirish va umumlashtirish hisobiga amalga oshiriladi. O'yin harakatlarining qisqarishi va umumlashuvi ularning aqliy ko'rinishidagi mantiqan izchil, shaklga o'tishning asosini tashkil qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. A.M.Achilov, J.A.Akramov, O.V.Goncharova «Bolalarning jismoniy sifatlarini tarbiyalash» Toshkent-2009 O'quv qo'llanma. 146-155 b
2. Usmonxo'jaev T., Xujayev A. Harakatli o'yinlar, 1992. 3-4 b.
3. O'zbekiston Respublikasi «Bolalar va o'quvchi yoshlarni jismoniy tarbiyalash konsepsiya» si: «Uchitel Uzbekistana» gazetasi. 1992. N 43,44,48.
4. Qoraboev U. O'zbek xalq o'yinlari Toshkent 2001. b 3-5.
5. T.S.Usmonxo'jayev, Maktabgacha ta'lim muassalarida jismoniy tarbiya. Toshkent Ilm Ziyosiyoti-2006y. 23-25 b.
6. Usmonxo'jayev T.S., Xo'jayev F. «1001 o'yin»
7. Usmonxo'jaev T., Xo'jayev A. Harakatli o'yinlar, 1992. 3-4 b.

Tarbiyalanuvchilarni jismoniy tarbiyalashda o'zbek xalq milliy o'yinlaridan foydalanishning pedagogik imkoniyatlari .

*Radjabov Usmonbay Raximovich
Nizomiy nomidagi TDPU
jismoniy tarbiya va sport kafedrasini mudiri
Xusanboyeva Feruza Ergash qizi
Jismoniy madaniyat 103-gurux talabasi*

Annotatsiya. Milliy harakatli o'yinlar jismoniy tarbiyaning eng ta'sirchan usullaridan bo'lib, o'quvchilarda aqliy, ahloqiy va nafosat tarbiyasini birgalikda muvaffaqiyatli amalga oshirishda muhim vositadir. Shuning uchun bolalar o'yinlarining ruhi, tabiati, saviyasi, ishtirokchilarning hatti-harakatlari kabi jihatlariga ham e'tibor berish Boshlang'ich sinf o'quvchilari jismoniy madaniyatini qiziqarli va foydali o'tkazish uchun biz tavsiya etayotgan ba'zi milliy o'yinlardan foydalanishda ham xuddi shu xususiyatlarga e'tibor .

Kalit so'zlari. O'yin, stol o'yini, doira bo'lib o'ynaladigan o'yin, harakatli o'yinlar, sport o'yinlari, jismoniy baquvvat, chaqqon, irodali.

Bolalarning kelgusida jismoniy takomillashuviga zamin yaratish, qiziqishini uyg'otish zarur. Mashg'ulotlarni o'yin shaklida tashkil etish o'yin elementlariga ega bo'lgan sport o'yinlarini o'zlashtirish uchun qulay sharoit yaratadi.

O'yin – tarixiy tashkil topgan ijtimoiy voqea, mustaqil faoliyat turi, kishiga xosdir.

O'yin faoliyati juda ham turli-tumandir: o'yinchoqlar bilan o'ynaladigan bolalar o'yinlari, stol o'yini, doira bo'lib o'ynaladigan o'yin, harakatli o'yinlar, sport o'yinlari.

O'yin o'zi-o'zini bilish vositasi, o'yin-kulgi, dam olish, jismoniy va umumiy ijtimoiy tarbiya vositasi, sport vositasi bo'lishi mumkin.

O'yin madaniyati elementi sifatida jamiyatni barcha madaniyati va kishilarning har xil ehtiyojlari bilan rivojlanadi: o'yin-kulgi, dam olishda, ma'naviy, aqliy va jismoniy kuchni rivojlanishida katta o'rin egallaydi.

O'yin faoliyati- nafaqat madaniyatni bir elementi hisoblanadi, balki u bolalar va o'smirlarni tarbiyalashda ham foydali vosita hisoblanadi. U har doim maqsadga yo'naltirilgan va turli-tuman maqsadli yo'l-yo'riq hamda asoslangan harakat bilan o'ziga xos xususiyatni ko'rsatib turadi. O'yin faoliyati ko'proq mehnat bilan umumiylikka ega, ayniqsa bolalik davrida. Biroq o'yin jarayonida hayotiy ehtiyojlarni qondirish uchun kishi moddiy boylikni yarata olmaydi.

O'yin-juda ham quvnoq jo'shqin faoliyatidir, shuning uchun u yoshlar va bolalar bilan tarbiyaviy ish olib borishda katta boylik kasb etadi. O'yinni turli-tumanligi katta-kichiklar orasida ayniqsa o'smirlar va bolalar o'rtasida eng keng tarqalgani bu harakatli o'yinlardir. Ular esa ushbu o'quv qo'llanma fani hisoblanadi.

Harakatli o'yinlarni o'ziga xos fazilati o'yinni mazmuni harakatni rolini yorqin ifoda qilish hisoblanadi (yugurish, sakrashlar, uloqtirish, otish, to'pni uzatish va ilib olish, qarshilik ko'rsatish va b.q). Bu harakatlantiruvchi harakatlanish uni mazmunini asoslab beradi (mavzu, g'oyasi). U o'yinda qo'yilgan maqsadga erishish yo'lida, turli-tuman qiyinchiliklarni, to'siqlarni yengib o'tishga yo'naltiriladi.

Harakatli o'yinlarni orasida xaqiqatdan ham (elementar) harakatli o'yinlar va sport o'yinlari bilan farq qiladi. Haqiqatan ham (elementar) harakatli o'yinlar o'ynovchilarning o'zlarini ixtiyoriy ravishda o'rnatilgan, maqsadga shartli ravishda erishishga yo'naltirilgan, o'zida ongli ravishda tashabbuskorlik faoliyatini mujassamlashtirgan bo'ladi. O'ynovchilarning maqsadga erishishda faol harakatlantiruvchi harakat talab qiladi, uni bajarishi o'ynovchilarni o'zlarining ijod qilishiga va tashabbuskorligiga bog'liqdir (nishonga tezda yugurib borish, nishonga tez otish, "Raqibiga" tez va epchillik bilan yetib olish yoki undan qochib ketish va x.k).

Harakatlantiruvchi harakatli o'yin qoidalari bilan belgilanadi, uni bajarilishini o'yinchilardan tashabbuskorlik xulqini o'rnatilgan qoidalar chegarasida mos kelishini talab qiladi. O'yin qoidasi maqsadga erishish yo'lida o'yindagi qiyinchiliklarni va to'siqlarni xarakterini aniqlaydi. Qoidani soni va murakkabligi jihatdan o'yinni o'zining murakkabligiga bog'liqdir.

Haqiqatdan ham harakatli o'yinlar o'yin qatnashchilaridan maxsus tayyorgarlikni talab qilmaydi. Shuning uchun o'yin qoidasi o'yin

qatnashchilarini va rahbarlarni (o'qituvchilar) o'zlari o'tkazilayotgan o'yinni sharoitiga qarab uni o'zgartirib boradilar. Chunki unda o'ynovchilarni aniq belgilangan soni, maydonni aniq katta kichikligi yo'q, shuningdek asbob-anjomlar ham o'zgartirib turiladi (bulava yoki kegli, voleybol yoki oddiy to'p, kichik koptoklar yoki qum solingan xaltachalar, gimnastika yoki oddiy tayoqchalar va x.k).

Ayrim harakatli o'yinlar (Masalan, "Lapta", "Voleybol" va b.q) mashg'ulotni maqsadi, ko'rsatmasi va uni tashkil qilish usullariga bog'liq holda, ayrim holatlarda haqiqatdan ham o'zi xarakteriga qarab harakatli (elementlari) o'yin deb yuritiladi, boshqalari esa sport o'yinlari sifatida o'tkaziladi. Masalan, o'yin qatnashchilari tasodifan yig'ilib qolganda (dam olish o'yinlarida, sayrlarda) ular haqiqatdan ham harakatli o'yin xarakteriga ega bo'ladi.

Harakatli o'yinlar o'ziga xos bo'lishi mumkin (yakka tartibda), u hammadan ko'proq tez-tez bolalarni o'zlari tomonidan (to'p o'yini, arg'amchi bilan, chambarakni aylantirish va b.q) tashkil etiladi. Ular tarbiyachi pedagog va yetakchilar tomonidan bolalarni faol dam olishini tashkil qilish maqsadida foydalanishi mumkin (tanaffusda, kuni uzaytirilgan guruhda va boshqa holatlarda).

Jamoa bo'lib o'ynaladigan (guruh) harakatli o'yinlar alohida pedagogik ahamiyatga ega bo'ladi, chunki ularda o'ynovchi guruhlar, sinflar, zvenolar, bo'limlar, sport seksiyasida shug'ullanuvchilar qatnashadilar.

Jamoa bo'lib o'ynaladigan harakatli o'yinlar har doim musobaqalashish elementi o'ziga xos bo'lib (har bir kishi o'zi uchun yoki har bir kishi o'z jamoasi uchun), shuningdek belgilangan maqsadga erishishda qiziqishni uyg'otishda bir-biriga yordam berish, o'zaro yordamdan iborat bo'ladi. Jamoa o'yinlari uchun o'ziga xosligi shundaki, o'yinda hamma vaqt holatni o'zgarib turishi, o'yinchilardan tezlik reaksiyasini talab qilinadigan bo'ladi. Shuning uchun o'yin jarayonida o'zaro munosabat har doim o'zgarib turadi: har bir kishi o'zi uchun yoki o'zining jamoasi uchun "Raqiblarini" nisbatan eng qulay holatni yaratishga intiladilar.

Harakatli o'yinlar bo'yicha musobaqalar o'tkaziladi. Ularni alohida o'yinlar bo'yicha o'tkazish mumkin, o'yinga qo'yilgan vazifa taxminan bir xil yoshdagi tarbiyalanuvchilarning jismoniy imkoniyatlariga mos kelishi kerak. Biroq harakatli o'yinlar majmuasi bo'yicha musobaqa o'tkazishni pedagogik qimmat shundaki, bunga har xil jismoniy sifat va malakalarni tarbiyalashga yordam beradigan, turli-tuman o'yinlar kiritiladi. Harakatli o'yin majmuasi bo'yicha o'tkaziladigan musobaqada har xil yoshdagi bolalar, o'smirlar, yoshlar va kattalar qatnashishlari mumkin, biroq o'yindagi vazifa har xil bo'lishi mumkin.

Harakatli o'yin bo'yicha o'tkaziladigan musobaqalar, sport o'yinlari bo'yicha o'tkaziladigan musobaqalarga ko'ra, ular bir muncha farq qiladi, chunki sport o'yinlarida qat'iy belgilangan sharoitda va qoida bo'yicha o'tkazishni talab qilinadi.

Har bir harakatli o'yinning o'zining mazmuni shakli (tuzilishi) va metodik xususiyatiga egadir. Harakatli o'yinlarni mazmuni quyidagilardan iborat: mavzu yoki mazmun (ifodali yoki shartli o'ylab qo'yilgan ish, o'yin rejasi) maqsadga erishish uchun o'yinga kiradigan, harakat va qoidadir.

Harakatli o'yinlarni shakli - qo'yilgan maqsadga erishish usullarini keng tanlash imkoniyatiga ega bo'lishi, o'yin qatnashchilarini harakatini tashkil qilishdir. O'yin qatnashchilari bir xil o'yinlarda o'zining shaxsiy qiziqishlariga erishish uchun yakka yoki guruh bo'lib harakat qiladilar boshqalarida esa o'zlarining jamoalarini, o'zlarining komandalarini qiziqishlarini himoya qiladilar. Shuningdek o'yin uchun o'ynovchilar har xil tuzilishda yoki shaklda turadilar (sochilib yoki tarqalib, doirada, safda, qatorda).

O'yin shakli mazmuni bilan bog'liq ravishda kelib chiqadi.

O'yinni metodik jihatdan o'ziga xos xususiyatiga uni mazmuni va shakliga bog'liqdir. Harakatli o'yinlar metodik jihatdan o'ziga xos bo'ladi: a) jonliligi; b) chegaralangan qoida bo'yicha maqsadga erishishda mustaqil harakat qilish; v) qoida bilan mos ravishda ijodiy tashabbuskorlik bilan harakat qilish; g) o'yindagi alohida rollarni bajarish, uni mazmuniga muvofiqligi, o'yin qatnashchilarini jamoadagi ma'lum darajadagi o'zaro munosabati o'rnatiladi; d) to'satdan o'yinda o'zgarib qolish holati bu esa o'yinchilardan tashabbuskorlikni, tez reaksiyani talab qiladi; ye) o'yindagi musobaqa elementlari o'yinda jo'shqinlikni (emotsionalnost) oshiradi va kuchni to'liq sarf qilishni talab qiladi; j) o'yinda kelib chiqadigan "Kelishmovchiliklarni" hal etishda qarama-qarshi tomonlar manfaatlarini bir-biriga zid qo'ymoq esa, yuqori darajadagi jo'shqinlik tonusini yaratadi;

Harakatli o'yinlar nafaqat vosita bo'ladi, balki bolani jismoniy tarbiya metodi bo'lib ham hisoblanadi. Tarbiyada o'yin metodini tushunchasi o'yin metodikasini o'ziga xos xususiyatini inkor qiladi, ya'ni bu boshqa tarbiya jihozlaridan uni metodi munosabatda bo'lishida farqlanadi (musobaqa elementi, syujetni mavjudligi, maqsadga erishishni turli-tuman usullari, nisbatan mustaqil harakati).

O'yin metodi ayniqsa murakkablashgan o'zgartirilgan sharoitda harakatni kompleks takomillashtirish uchun foydalaniladi. Harakatli o'yinlar jismoniy tarbiya va o'yin metodi vositasi sifatida jismoniy sifatlarni takomillashtirishga va tarbiyalashga yordam beradi. Bundan tashqari harakatli o'yinlarda gimnastika, yengil atletika, chang'i va boshqa sport turlari mashg'ulotlarida alohida malaka va ko'nikmalarni hamda tabiiy harakatlarni mustahkamlaydi va takomillashtiradi.

Pedagogika amaliyotida harakatli o'yinni ikkita asosiy turlaridan foydalaniladi:

1. Erkin, ijodiy yoki erkin o'yinlar, bunda o'yin qatnashchilarini o'zlari o'yin rejasini belgilaydi va belgilangan maqsadni o'zlari amalga oshiradilar. Bu bolalarda maktabgacha yoshda va kichik maktab yoshida ular hammadan ko'ra tez-tez mazmunli bo'ladi, chunki o'yinni mazmuniga qarab rolni taqsimlanadi,

shuning uchun ularni psixologiyada g'ola shaklida o'ralgan deb ataladi. Ular aloxida yoki bir kishilik va guruh shaklida bo'lishi mumkin.

2. Belgilangan qoida bilan tashkil qilingan harakatli o'yinlar, esa unga katta yoshdagi yoki bolalar-yetakchilarni o'zlarini rahbarlik qilishlarini talab qilinadi.

Jismoniy madaniyatning komil insonnini jismoniy tarbiyalash muqaddas vazifalarini bajarishda barcha o'quv yurtlari ta'lim tizimidagi yosh avlodni jismoniy baquvvat, chaqqon, irodali, vatanparvarlik ruhida tarbiyalab voyaga yetkazish uchun jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini O'zbekiston Respublikasining «Ta'lim to'g'risidagi» qonuni, «Kadrlar tayyorlash milliy dasturi» hamda «O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi qonunlari, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2002 yil 24 oktyabrdagi PF-31-54 sonli «O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tuzish» to'g'risidagi farmonni va uni bajarish tadbirlariga suyangan holda yangi usullarni tashkil qilish va o'tkazish maqsadga muvofiqdir. Ushbu ishlar samarali bajarilishi uchun bolalarning eng kichik yoshidan boshlab milliy o'yinlar vositasi bilan jismoniy salomatlik «poydevorini qurish» ni amalga oshirish mumkin.

O'zbekiston Respublikasida jismoniy madaniyat va sportni rivojlantirish to'g'risida Kadrlar tayyorlashdagi oqilona tizim g'oyat muhim ahamiyatga ega. Shu bois respublikamizda jismoniy madaniyatning maqsad va vazifalari respublika jismoniy madaniyat va sport davlat qo'mitasining qarorlarida kelib chiqqan holda amalga oshiriladi. Respublikada amalga oshiralayotgan jismoniy madaniyatning o'z oldiga qo'ygan maqsadi sog'lom, ruhan tetik va bunyodkor insonni hayotga tayyorlashdan iborat. Bu maqsad Respublikada jismoniy madaniyat bilan shug'ullanuvchi barcha muassasa tashkilotlar uchun zaruriy vazifadir.

O'zbekiston Respublikasining 1- Prezidenti Islom Karimov ta'kidlaganidek, «Biz sog'lom avlodni tarbiyalab yetkazishimiz kerak. Sog'lom kishi deganda faqat jismoniy sog'lomlikni emas, balki sharqona odob-axloq va umumbashariy g'oyalar ruxida kamol topgan insonni tushunamiz», - deydi O'zbekiston Respublikasi Oliy Majlisining birinchi yig'ilishidagi ma'ruzasida. «Sog'lom avlod uchun» ordeni ta'sis etilganligi, xalqaro xayriya jamg'armasi tashkil qilinganligi xam kelgusida sog'lom va barkamol avlodni tarbiyalab yetkazishga xizmat qiladi.

Har kim o'zini jismonan tarbiyalashi uchun jismoniy madaniyat va sportning zarurligini tushunib yetishi va qunt bilan o'ziga yoqqan ma'lum bir jismoniy mashg'ulotlar tizimi asosida salomatligini shakllantirishi kerak. Xalqimiz farzandlarining jismoniy qobiliyatlarini har tomonlama rivojlantirish tarbiyaning ajralmas qismi bo'lgan jismoniy madaniyat jarayonida amalga oshiriladi.

Jismoniy madaniyatning maqsadi jamiyatning sog'lom, xushchaqchaq, har tomonlama jismoniy rivojlangan, mehnat va Vatan himoyasiga tayyor turgan quruvchilarini tarbiyalashdan iborat uzoq muddatli, uyushtirilgan pedagogik

jarayondir.

Jismoniy madaniyat jarayonida quyidagi asosiy vazifalar hal etiladi: a) sogʻliqni mustahkamlash organizmni chiniqtirish va jismoniy rivojlanish darajasini hamda ish qobiliyatini oshirish; b) hayotga zarur boʻladigan, jumladan, amaliy xarakterga ega boʻlgan harakat malaka va koʻnikmani egallash; v) kishining maʼnaviy va irodali sifatini tarbiyalash; g) jismoniy sifat (tezkorlik, kuch, epchillik, chidamlilik) ni oʻstirish; d) maxsus sport mashqini bajarish texnikasini egallash.

Shu bilan birga oʻzbek xalq milliy oʻyinlarini toʻplash va ularni hayotga tadbiq etish, ulardan oqilona foydalanish bugungi kunda oldimizda turgan ham nazariy, ham amaliy ahamiyatga ega boʻlgan muhim vazifa boʻlib hisoblanadi. Ushbu vazifa yosh avlodni sogʻlom va barkamol qilib tarbiyalovchi jismoniy madaniyat oldiga ham katta maʼsuliyat yukladi. Yoshlarni har tomonlama jismoniy baquvvat qilib tarbiyalashga imkon beradigan, tarbiyalanuvchilar jismoniy sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan bu muammoni maktabgach talim muassasasi tarbiyalanuvchilari jismoniy madaniyatini tashkiliy va pedagogik jarayonlar bilan birga bir-biriga bogʻlab kelgan uzviylikda koʻrib chiqish lozimligini keltirib chiqaradi, bunda milliy xalq oʻyinlarining roli katta ekanligini qayta-qayta taʼkidlab oʻtmoqchimiz. Shuning uchun xalqimizning asrlardan-asrlarga oʻtib kelayotgan milliy oʻyinlarini avaylab-asrab keyingi avlodga yetkazish yoʻllarini izlash, ishlab chiqish va hayotga tadbiq etish bizning maqsadimizdir.

Milliy xalq oʻyinlarini xalqimizning bir necha yillik madaniy boyliklari haqidagi tasavvurlarini maʼlum darajada kengaytiradi, hozirgi hayotga singdirish yoʻllarini boyitishga yordam beradi.

Boshlangʻich sinf oʻquvchilarida qadriyatlarga muhabbat uygʻotish, xalq anʼanalarini avaylab-asrashga oʻrgatish koʻp jihatdan oʻzbek xalq milliy oʻyinlaridan unumli foydalanib bilishga bogʻliq. Chunki milliy oʻyinlar orqali bola bir tomondan jismoniy bilimlarni egallasa, ikkinchi tomondan, jismoniy madaniyatga qiziqtirish muhim ahamiyat kasb etadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR ROʻYXATI

1. A.M.Achilov ,J.A.Akramov,O.V.Goncharova «Bolalarning jismoniy sifatlarini tarbiyalash» Toshkent-2009 Oʻquv qoʻllanma.146-155 b
2. Abdumalikov R. Abdullaev A. Xalq milliy oʻyinlari mazmunida maʼnaviyat masalalari. T.: 1995.14 b
3. Usmonxoʻjaev T., Xujayev A. Harakatli oʻyinlar, 1992. 3-4 b.
- 4.Azimov I.G. Jismoniy tarbiyaning yosh fiziologiyasi. T.: 1994. 72-73 b.
5. Maxkamjonov K. Boshlangich sinflarda jismoniy tarbiya. Toshkent. «Oʻqituvchi» 1986.-B.
6. Usmanxoʻjayev.T.S,Xoʻjayev.F «1001oʻyin»
7. Usmonxoʻjaev T., Xujayev A. Harakatli oʻyinlar, 1992. 3-4 b.

UMUMIY O'RTA TA'LIM MUASSASALARIDA MASHG'ULOTLAR JARAYONIDA "AYLANMA MASHG'ULOT" METODIDAN FOYDALANISH XUSUSIYATLARI

Sherboyev Davron Muhammad o'g'li
Isoqov Bahodir Xudoyberdi o'g'li
Yo'lchiboyeva Sarvinoz Shavkatovna
Email: dsheboev@inbox.ru

Annotatsiya. Ushbu maqolada umumiy o'rta ta'lim muassasalarida mashg'ulotlar jarayonida aylanma mashg'ulot metodidan foydalanish xususiyatlari o'rganiladi. Aylanma mashg'ulot metodi ta'lim jarayonida o'quvchilarni faol ishtirok etishga, o'zaro fikr almashishga va jamoaviy faoliyatni rivojlantirishga yo'naltirilgan pedagogik usuldir. Maqola aylanma mashg'ulotning afzalliklari, uning o'quvchilarni o'qish jarayoniga jalb qilishdagi o'rni, metodning samarali qo'llanilishiga ta'sir etuvchi omillarni tahlil qiladi. Shuningdek, o'quvchilarning o'zaro faoliyatini rivojlantirish va ularni o'z fikrlarini aniq ifodalashga undaydigan metodning pedagogik afzalliklari ko'rsatiladi.

Kalit so'zlar: Aylanma mashg'ulot, umumiy o'rta ta'lim, ta'lim metodlari, o'quvchilarning faolligi, ta'limda innovatsiyalar, pedagogik yondashuv.

Kirish. Mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish yo'lida tizimli islohotlar amalga oshirib kelinmoqda. Ushbu tizimda amalga oshirilayotgan ishlarning asosiy maqsadi xalqimiz salomatligini yanada mustahkamlashdan iboratdir. Mazkur harakatlar negizida har bir sport turini rivojlantirishga alohida e'tibor qaratilmoqda.

Bugungi kunda ta'limda innovatsion metodlar va pedagogik yondashuvlarning ahamiyati ortmoqda. Ushbu jarayonda yangi pedagogik texnologiyalarni qo'llash, o'quvchilarni o'qish jarayonida faol ishtirok etishga undash va ularning ijodiy yondashuvini rivojlantirish ta'lim samaradorligini oshirishning muhim yo'llaridan biridir. Aylanma mashg'ulot metodi shu kabi innovatsion metodlardan biridir. Ushbu metod, o'quvchilarni bir-biriga yordam berishga, o'zaro fikr almashish va muloqot qilishga, shu bilan birga, muammolarni birgalikda hal qilishga rag'batlantiradi. Aylanma mashg'ulot metodining samarali qo'llanilishi o'quvchilarning ijodiy fikrlashini, tanqidiy tahlil qobiliyatini va mustaqil qarorlar qabul qilish ko'nikmalarini rivojlantirishga yordam beradi.

Maqolaning maqsadi umumiy o'rta ta'lim muassasalarida aylanma mashg'ulot metodining ta'lim jarayonidagi ahamiyatini tahlil qilish va uning o'quvchilarning faolligi va muloqot qobiliyatlarini rivojlantirishdagi o'rnini ko'rsatishdir. Maqolada metodning asosiy afzalliklari, qo'llanilish xususiyatlari va o'qituvchidan talab etiladigan pedagogik yondashuvlar tahlil qilinadi.

Adabiyotlar tahlili. Aylanma mashg'ulot metodi haqida bir qator ilmiy va amaliy tadqiqotlar mavjud. Taniqli pedagog A. X. Ismoilov (2019) o'zining izlanishlarida aylanma mashg'ulot metodining o'quvchilarning ijtimoiy ko'nikmalarini rivojlantirishdagi o'rnini ta'kidlagan. Ismoilovning fikriga ko'ra, bu metod o'quvchilarni faollashtiradi, ularda jamoaviy fikrlash va muloqot qilish qobiliyatlarini oshiradi, shuningdek, o'zaro yordamni rivojlantiradi.

S. B. Xolmuhammedov (2020) o'quvchilarning jamoaviy faoliyatini tashkil qilishda aylanma mashg'ulotning samaradorligini ko'rsatgan. U metodning o'quvchilarning fikrlarini aniq ifodalashiga, tanqidiy tahlil qilish qobiliyatini rivojlantirishga, va muammolarni birgalikda hal qilishga xizmat qilishini ta'kidlagan.

Bundan tashqari, M. A. Karimov (2022) tomonidan olib borilgan tadqiqotlar aylanma mashg'ulotlarning ta'lim sifatini oshirishdagi o'rnini o'rganishga bag'ishlangan. U aylanma mashg'ulotning o'quvchilar orasida muloqot va o'zaro yordamni kuchaytirishi, shuningdek, o'quvchilarning o'zaro fikr almashish orqali yangicha bilimlarni egallashga yordam berishini ko'rsatgan.

Shu bilan birga, aylanma mashg'ulot metodining ba'zi kamchiliklari ham mavjud. Aylanma mashg'ulotlar o'quvchilar orasida faollikni oshirishi mumkin, ammo agar u noto'g'ri tashkil etilsa yoki o'quvchilarni motivatsiya qilishda muammolar yuzaga kelsa, metodning samaradorligi pasayishi mumkin. Shuning uchun o'qituvchining metodni to'g'ri va samarali tashkil qilishdagi roli katta ahamiyatga ega.

Tadqiqot metodologiyasi. Ushbu maqola ilmiy-ommabop tahlil usulida yozilgan. Tadqiqot metodologiyasida aylanma mashg'ulot metodining ta'limda qo'llanilishi bo'yicha mavjud adabiyotlar va ilmiy ishlar tahlil qilindi. Shuningdek, o'quvchilarning aylanma mashg'ulotlarda faol ishtirokini kuzatish va ularning fikrlarini olish uchun empirik tadqiqotlar o'tkazildi. Tadqiqotda o'quvchilarning o'zaro fikr almashish, jamoaviy faoliyatni rivojlantirish va metodning ta'limdagi samaradorligi o'rganildi.

Ma'lumki, aylanma mashg'ulot metodining samarali qo'llanilishi uchun o'qituvchining pedagogik mahorati va metodik yondashuvi juda muhimdir. Tadqiqotda o'qituvchining metodni o'quvchilarni motivatsiya qilish va ularning faoliyatini boshqarishdagi roli o'rganildi.

Tahlillar va natijalar. Aylanma mashg'ulot metodining ta'lim jarayonida qo'llanilishi o'quvchilarning o'zaro fikr almashishini, jamoaviy ishlarni tashkil etishni va ijodiy yondashuvni rivojlantirishni ta'minlaydi. Tadqiqotlar natijasida shuni aniqlash mumkinki, bu metod o'quvchilarni faollashtiradi, ularni o'z fikrlarini bayon qilishga undaydi va muammolarni jamoaviy ravishda hal qilishga yordam beradi.

Aylanma mashg'ulotlar o'quvchilarda tanqidiy fikrlash, mustaqil qarorlar qabul qilish va boshqalar bilan fikr almashish ko'nikmalarini rivojlantiradi. O'quvchilarning muloqotda ishtirok etishlari, o'z fikrlarini izohlash va yangi

g'oyalarni kiritishlariga yordam beradi. Tadqiqotda shuningdek, aylanma mashg'ulotning o'quvchilarning o'zaro yordam ko'rsatish va jamoaviy fikrlashdagi rolini ko'rsatish uchun o'quvchilar bilan intervyular o'tkazildi.

O'quvchilarning fikriga ko'ra, aylanma mashg'ulotlar o'quv jarayonini yanada jonlantiradi va ularni o'zaro muloqot qilishga rag'batlantiradi. Bunday mashg'ulotlarda ishtirok etish o'quvchilarda o'z-o'zini ifodalash va o'zaro muammolarni hal qilish qobiliyatlarini rivojlantiradi. Bunga misol sifatida, o'quvchilarning bir-biriga berilgan savollar va fikrlar orqali yangi bilimlarni egallashlari keltirilishi mumkin.

Biroq, metodning samarali qo'llanilishi uchun o'qituvchi tomonidan samarali tashkil etilgan o'quv jarayoni zarur. O'qituvchi o'quvchilarning faoliyatini nazorat qilishi, ularga kerakli yordamini ko'rsatishi va ularning motivatsiyasini oshirishga qaratilgan strategiyalarni ishlab chiqishi lozim.

Xulosalar. Aylanma mashg'ulot metodi umumiy o'rta ta'lim muassasalarida o'quvchilarning faolligini oshirish, ularning ijodiy fikrlashini rivojlantirish va o'zaro muloqot qilish ko'nikmalarini shakllantirishda muhim ahamiyatga ega. Ushbu metodning samarali qo'llanilishi o'quvchilarga birgalikda ishlash, fikr almashish va muammolarni hal qilishni o'rgatadi. Shuningdek, metod o'quvchilarni tanqidiy fikrlashga undaydi va mustaqil qarorlar qabul qilish ko'nikmalarini rivojlantiradi.

Aylanma mashg'ulotning muvaffaqiyatli amalga oshirilishi uchun o'qituvchilarning metodik mahorati, pedagogik yondashuvlari va o'quvchilarni motivatsiya qilishdagi roli juda muhimdir. Ushbu metod ta'limda yangi imkoniyatlar yaratadi va o'quvchilarning o'zaro muloqotini, ijodiy yondashuvini rivojlantiradi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Ismoilov, A. X. (2019). *Ta'limda innovatsion metodlar*. Toshkent: O'zbekiston Milliy Universiteti.
2. Xolmuhammedov, S. B. (2020). *O'quvchilar faoliyatini oshirishda metodik yondashuvlar*. Samarqand: Samarqand Davlat Universiteti.
3. Sultonov, N. I. (2021). *Ta'limda samarali metodlar*. Toshkent: "Fan va texnologiya" nashriyoti.
4. Karimov, M. A. (2022). *Aylanma mashg'ulotlarning ta'limdagi roli va ahamiyati*. Toshkent: O'zbekiston Pedagogika Akademiyasi.

BO'LAJAK JISMONIY TARBIYA O'QITUVCHILARIDA HARAKATLI O'YINLARNI TASHKIL ETISH MAZMUNINI KLASSTERLI YONDASHUVLAR ASOSIDA TAKOMILLASHTIRISH

Shukurov A
Guliston davlat universiteti
"Sport o'yinlari, kurash nazariyasi"

va uslubiyoti kafedrasi”, o‘qituvchisi.

Xasanov.R.Sh

Guliston davlat universiteti

Sport faoliyati fakulteti 78-24 guruh talabasi

Anotatsiya: Ushbu maqolada “ta’lim klasteri” atamasining pedagogik ma’nosi, keltirilgan manbalar harakatli o’yinlarni tashkil etish va o’tkazish, jismoniy tarbiya sohasidagi asosiy yo‘nalishlarni takomillashtirish bo‘yicha ilmiy qarashlar, kreativ yondashuvlar, usullarni shakllantirish haqida so‘z boradi.

Kalit so‘zlar: jismoniy tarbiya va sport, klaster, kreativ, sog‘lom turmush tarzi, pedagogik faoliyat, pedagogik mahorat, innovatsion faoliyati, kreativlik, texnologik yondashuv.

Mavzuning dolzarbligi. Ta’lim tizimi dunyo taraqqiyotining asosiy harakatlantiruvchi kuchi va barqaror rivojlanishning muhim omil sifatida qaraladi. Uni takomillashtirish va sifatli tashkil qilish, ta’lim oluvchilarga kafolatlangan bilim berish mexanizmlarini o‘quv-mashg‘ulotlar jarayoniga joriy qilish ustivor yo‘nalishlardan biri hisoblanadi. Yetakchi ta’lim muassasalari tomonidan bo‘lajak kadrlarni o‘qitishda innovatsion pedagogik texnologiyalarni ishlab chiqish va amaliyotga joriy etish yuzasida ko‘plab tadqiqotlar amalga oshirilmoqda.

Jahonda bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchilari aholining boshqa ijtimoiy guruhlariga nisbatan atrof-muhitning salbiy omillari ta’siriga ko‘proq beriluvchan, turli xil kasalliklardan aziyat chekuvchi alohida xarakterga ega guruh hisoblanadi hamda jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarliklari turli darajada bo‘lishi bilan tavsiflanadi. Oliy ta’lim muassasalarida jismoniy tarbiya va sport fanini o‘qitishda shug‘ullanuvchilar organizmiga mashg‘ulotlar ta’sirini o‘rganish, bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining solomatligi va jismoniy tayyorgarligi holatini aniqlab o‘quv-mashg‘ulotlar jarayonini tashkillashtirish yuzasidan ilmiy izlanishlar olib borilgan. Ta’lim klasteri muhitida bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining kreativ kompetentligini rivojlantirish jarayonlarini takomillashtirish hamda bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining salomatligini mustahkamlash, jismoniy sifatlarini rivojlantirish, jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlariga qiziqishlarini oshirish zamon talablaridan biriga aylandi. O‘tkazilgan tajribalarda bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchilariga jismoniy tarbiya fanini o‘qitish jarayonida ularning jismoniy rivojlanish dinamikasini oydinlashtiruvchi, salomatliklaridagi salbiy o‘zgarishlar darajasiga muvofiq ravishda manzilli, aniq maqsadni nazarda tutuvchi klaster-modulli o‘qitish tizimini yaratish yuzasidan ilmiy izlanishlar yetarlicha o‘tkazilmagan [1, 280].

Tizimli yondashuv nuqtai nazaridan, klaster bu bir-biriga bog‘langan va birbiriga bog‘liq bo‘lgan elementlarni ma’lum bir maqsad uchun birgalikda ishlaydigan yagona tashkiliy tuzilishga birlashtirilgan turli sohalardagi faoliyat yurituvchi subyektlar majmuidir. Bugungi kunda oliy ta’lim muassasalari

jismoniy tarbiya va sport sohasini rivojlantirishga alohida e'tibor qaratilmoqda. "Jamiyatimizda sog'lom turmush tarzini shakllantirish, aholining, ayniqsa, yosh avlodni jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shug'ullanishi uchun zamon talablariga mos shart- sharoitlar yaratish hamda jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish" alohida ta'kidlangan. Respublikamizdagi oliy ta'lim muassasalaridatahsil olayotgan bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarining soni yildan yilga ko'paymoqda va ularning aksariyati o'quv dasturlarida belgilangan yuklamalarni bajarishga to'liq holatda tayyor emas. Jismoniy tayyorgarligi past bo'lgan bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilari tomonidan mashg'ulotlar rejimi doirasida tuzilgan o'quv mashg'ulotlari dasturlarini bajarilishi qiyin bo'lmoqda. Bunga sabab, bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarining jismoniy tayyorgarligi va ular tomonidan bajariluvchi me'yoriy testlar o'rtasidagi nomuvofiqlikdir. Mazkur holat turli darajadagi jismoniy rivojlanganlikka va jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lgan bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarining harakat faoliyatini takomillashtirishga yo'naltirilgan yangi klaster-modul metodini ishlab chiqishni taqozo qilmoqda.

O'zbekiston Respublikasining 2015 yil 4 sentyabrdagi "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi O'RQ-394-son Qonuni, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2014 yil 6 fevraldagi "O'zbekiston Respublikasida yoshlarga oid davlat siyosatini amalga oshirishga qaratilgan qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risida"gi PQ-2124-sonli Qarori, 2017 yil 7 fevraldagi PF-4947-sonli "O'zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo'yicha "Harakatlar strategiyasi to'g'risida"gi Farmoni va 2017 yil 20 apreldagi "Oliy ta'lim tizimini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-2909-sonli Qarorida hamda mazkur sohaga tegishli boshqa me'yoriy-huquqiy hujjatlarda ta'lim sifatini ta'minlashga doir belgilangan vazifalarni amalga oshirishda mazkur dissertatsiya tadqiqoti muayyan darajada xizmat qiladi.

Harakatli o'yinlar o'quvchilarda xalqning madaniy boyliklari haqidagi tasavvurlarini ma'lum darajada kengaytiradi, ularni hozirgi hayotga singdirishga yordam beradi. Chunki harakatli o'yinlar jismoniy tarbiyaning eng ta'sirchan usullaridan bo'lib, o'quvchilarda aqliy, axloqiy va nafosat tarbiyasini birgalikda muvafaqiyatli amalga oshirishda muhim vositadir. Shuning uchun bolalar o'yinlarining ruhi, tabiati, xarakteri, ishtirokchilarning xatti-harakatlari kabi jihatlariga ham e'tibor berish zarur. Bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilari jismoniy tarbiyasini qiziqarli va foydali o'tkazish uchun biz tavsiya etayotgan harakatli o'yinlardan foydalanishda ham xuddi shu xususiyatlarga e'tibor berish kerak.[2, 22].

Istiqlol davrida, ayniqsa, jismoniy tarbiya va sportga e'tibor kundan-kunga kuchayib bormoqda. Jismoniy tarbiya oldida asosiy vazifa sportni xalqimizning hayotiga ko'proq singdirish; yoshlarni mustaqillik ruhida tarbiyalashda jismoniy tarbiyaning barcha turli-tuman shakllaridan, jumladan, xalq milliy harakatli o'yinlaridan keng foydalanish, yoshlarning sog'ligini

yaxshilash, ularni ona-Vatan mudofaasiga tayyorlash singari katta vazifalar turibdi. Shu boisdan ham harakatli o'yinlar esa ana shu maqsadda juda keng qo'llanilib kelinayotgan jismoniy tarbiya va sportning muxim vositalaridan biridir. Shuning uchun harakatli o'yinlariga e'tiborni kuchaytirish zaruriyati bugungi kunning asosiy vazifalaridan biridir [3, 3-5].

Yosh avlodning jismoniy jihatdan to'kis, sog'lom, Vatan himoyasiga tayyor, baquvvat tarzda o'sib-ulg'ayishidan xalq ham, jamiyat ham manfaatdor, Buning uchun o'quvchilar jismoniy tarbiya bilan chuqur shug'ullanishlari, turli milliy harakatli o' yinlardan foydalanish mahoratini egallashlari zarur. Bu esa yosh avlod tarbiyasiga e'tiborni yanada kuchaytirish, ularni o'z xalqi, mustaqil davlati va jamiyat oldidagi burchini his etish ruhida tarbiyalashdek g'oyat muhim vazifalar bilan bog'liq tarzda maktabda o'qiy boshlagan birinchi kundanoq mehnatga muhabbat, ishchanlik, boshlangan ishini oxiriga etkazish, sabotlilik xususiyatlarini shakllantirish imkoni yaratiladi [4, 146].

Harakatli o'yinlar o'quvchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishdagi ahamiyati beqiyos. O'yin bolaning qiziqishini oshiradi, unga zavq bag'ishlaydi, ish qobiliyatining tezroq tiklanishini ta'minlaydi. O'yin tufayli bolalar charchashni unutadilar, mashqlarni diqqat bilan bajarishga harakat qiladilar. Harakatli o'yinlar bolalarning organizmlariga yaxlit holda ko'rsatadi. Shuning uchun ham o'yinlarga umumiy jismoniy ta'sir ko'rsatuvchi mashq sifatida qarash lozim. Harakatli o'yinlar jismoniy sifatlarni rivojlantirishida asosiy vosita bo'lib hisoblanadi.

Harakatli o'yinlarini to'g'ri bajarish bolaning mushagi, paylari, bo'g'imlari, suyak tizimining rivojlanishiga samarali ta'sir ko'rsatadi. Puxta shakllantirilgan harakat malakasini amalda qo'llash bilan, o'yinlarni bajarish chog'ida bola kuchini tejashga va uning e'tiborini o'yin faoliyati paytida tasodifan sodir bo'luvchi turli-tuman vazifalarni idrok qilishga imkon yaratadi.

Harakatli o'yinlarini o'rgatish jarayonida axloqiy, aqliy, estetik va mehnat tarbiyasini amalga oshirish uchun katta imkoniyatlar mavjud. Harakatli o'yinlarini bajarish chog'ida bolalar harakatida ijobiy (hamjihatlik, intizomlilik, kamtarinlik, mehribonlik) va ma'naviy fazilatlar (halollik, odillik, do'stlik tuyg'usi, hamkorlik, zamon bilan hamnafas bo'lib ishlay olish qobiliyati, topshiriqlarni mas'uliyat bilan bajarish)ni tarbiyalash, shuningdek, irodaviy xususiyatlar (jasorat, qat'iylilik, o'z kuchiga ishonch, qiyinchiliklarni sobitlik bilan engish, chidamlilik va hokazolar)ni namoyon qilish uchun eng yaxshi sharoit va imkoniyatlar vujudga keladi [5, 191].

Xulosa

Bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarida harakatli o'yinlarni tashkil etish mazmunini klasterli yondashuvlar asosida takomillashtirish ta'lim muassasalarida mavjud nazariy yondashuvlar, pedagogik vosita va innovatsion ta'lim imkoniyatlarini rivojlantirish, pedagoglar yoshlarning o'sish va rivojlanishi qonuniyatlarini bilishi, o'quvchi-yoshlarni yosh xususiyatlariga qarab aqliy va jismoniy ish bajara olishi, tibbiy–gigenik qoidalariga rioya qilgan

holda o'quv maskanlaridagi ta'lim–tarbiya ishlarini tog'ri yo'lga qo'yishlari kerak.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. G.I. Muxamedov, U.N.Xojamqulov, S.A.Toshtemirova. Pedagogik ta'lim innovatsion klasteri / monografiya-T.: Universitet, 2020. 280-b.
2. Arslonova M.A. Ta'lim jarayonida harakatli o'yinlardan foydalanish. Ped.fan.nom... . diss. Avtoref. -Toshkent: 2009. -22 b.
3. Salamov R.S. O'quvchilarni jismoniy tarbiyalash jarayonida harakatli o'yinlar. // Fan sportga. -Toshkent, 2005. -№ 1. -B. 3-5.
4. Salimov G'.M. Milliy harakatli o'yinlar asosida 7-10 yoshli o'quvchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish samaradorligi. Diss.... ped. fan. nom. - Toshkent: 2007. -146 b.
5. Usmonxo'jaev T. S., Meliev X. Milliy harakatli o'yinlar. -Toshkent: O'qituvchi, 2000. - 191 b.

Усовершенствование физических качеств будущих учителей физического воспитания на основе инновационных подходов

*Спатаев Бахтияр Полатбекович
преподаватель Гулистанского
государственного педагогического института*

Аннотация: В данной статье рассматриваются основные термины, встречающиеся в научно-педагогической деятельности будущего учителя физкультуры, совершенствование и правильная организация физических качеств, а также организация инновационной и технологической деятельности будущего учителя физкультуры.

Ключевые слова: физическое воспитание, педагогическая деятельность, педагогическое мастерство, инновационная активность будущего учителя физкультуры, творчество, технологический подход.

Одним из приоритетов политики нашей страны является воспитание физически и психически здорового поколения. Потому что сегодня, в условиях усиливающихся в странах мира глобализационных процессов, воспитание высоконравственного и физически здорового поколения является одним из важнейших факторов, определяющих будущее нашей страны и реализующих благородные цели нашего народа. В ходе реализации этого доброго дела созданы его правовые основы, ведется большая работа. В частности, Постановление Президента Республики Узбекистан Шавката Мирзиёева от 3 июня 2017 года «О мерах по развитию физической культуры и массового спорта» № Указ № ПФ-5368 «О мерах по коренному совершенствованию системы управления». «имеет

особое значение в дальнейшем развитии этой области. Одной из основных целей этих указов и постановлений является дальнейшее углубление теоретических и практических знаний в этой области, правильное формулирование понятий и терминов навыков и квалификации, связанных с физическим воспитанием. Действительно, в условиях, когда процессы глобализации становятся все более интенсивными, в этой связи приобретает все большее значение внимание, уделяемое учителям физического воспитания, которые принимают непосредственное участие в общей и специальной физической подготовке молодежи. Ведь одна из их важных услуг состоит в том, чтобы направить студентов на образовательные, культурные, медицинские, промышленно-строительные и производственные профессии, а во-вторых, они служат в известной мере вооружению их специальной физической подготовкой. Сегодня от учителей, обучающих молодое поколение, требуется в полной мере владеть современными инновационными технологиями, обладать навыками разумного использования информационно-коммуникативных средств, знать все секреты воспитания. При изучении вопросов, связанных с научно-педагогической деятельностью будущих учителей физического воспитания, целесообразно проанализировать содержание и сущность понятий, связанных с этим явлением. В частности, мы видим, что само понятие «физическое воспитание» имеет несколько определений. «Физическое воспитание – это педагогический процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека, формирование и совершенствование основных двигательных навыков, навыков и связанных с ними знаний, важных для его жизни» [3]. Даны такие определения, как «Физическое воспитание, направленное на всестороннюю тренировку организма, воспитание, направленное на укрепление здоровья, физические упражнения» [13].

В мире большое значение придается вопросу воспитания молодежи, их достойного занятия, реформирования системы образования и повышения уровня подготовки национальных кадров до современного уровня. Как заказ государства для педагогического высшего образования, динамика социально-экономических процессов, психолого-дидактические проблемы подготовки будущего учителя физической культуры к науке, инновационный подход к образовательному процессу и практическое применение профессионально-педагогического направления в преподавании предмета физического воспитания информация приобретает приоритет.

В мире проводится широкий спектр работ по подготовке педагогических кадров с физическими качествами в соответствии с современными требованиями, разработке моделей повышения профессиональной подготовки будущих учителей физической культуры, созданию профессиональной системы и ресурсов электронного обучения.

Также ощущается необходимость в "совершенствовании процесса и средств оценки качества образования, и определять достигнутые результаты в практику",

Указ Президента от 29 апреля 2019 под номером-ПФ-5712 "Концепция по развитию системы народного образования Республики Узбекистан до 2030 года", Указ Президента от 8 октября 2018 года под номером-ПФ-5847 об " Утверждении концепции по развитию системы народного образования Республики Узбекистан до 2030 года", Указ Президента от 2019 года 13 февраля под номером-118 решение ратифицировано "2019-2023 гг. физическое воспитание и спорт концепция, акт, меры, директивы Республики Узбекистан, а также, под управлением Президента Республики Узбекистан Шавката Мирзиёева введение в центр внимания 5 инициатив молодёжи, поколение культуры, искусства", все данные отрасли отмечены нормативно-правовым законодательством Республики.

Организация и обновление содержания физического воспитания в общеобразовательных школах нашей страны на основе современных требований, интеграция системы непрерывного образования с наукой и производством, дальнейшее совершенствование системы высших учебных заведений в направлении педагогики, повышение физических качеств в профессиональной деятельности конкурентоспособного учителя является одним из основных направлений деятельности. В Узбекистане было определено в качестве приоритетной задачи "продолжить путь дальнейшего совершенствования системы непрерывного образования, расширить возможности для предоставления качественных образовательных услуг, повысить уровень квалификации учителей и специалистов; радикально улучшить качество общего среднего образования, преподавать предметы с высоким спросом, таких, как биология, физическое воспитание, углубленным образом. В результате важно разработать методику повышения физических качеств будущих учителей физической культуры на основе передового зарубежного опыта.

В то время, когда в нашей стране закладывается фундамент "третьего Возрождения", осуществляются реформы в области образования и радикально модернизируется система образования, проблема повышения качества подготовки специалистов этой сферы становится все более актуальной. В этой связи президент нашей страны "в настоящее время переживает еще один важный процесс пробуждения в нашей стране. Поэтому слова "Новый Узбекистан" и "Третий Ренесанс" гармонично звучат в нашей жизни и вдохновляют наш народ на достижение целей". Подготовка учителей физической культуры, отвечающих требованиям рынка труда и работодателей в условиях Нового Узбекистана, модернизация процесса квалификационной практики, создание и внедрение национальных и региональных моделей, ее организация требует

углубленного изучения проблемы научным сообществом.

РЕЗУЛЬТАТЫ. Следует отметить, что каждый будущий учитель физкультуры всегда занимается обучением и воспитанием учащихся и взаимодействует с ними параллельно с предоставлением обучающимся физических упражнений. Поскольку каждый ученик постоянно развивается умственно, духовно и физически, будущий учитель должен находиться с ним в постоянном общении, учитывая каждый его психологический характер и физиологические особенности, механизмы воздействия. в совершенстве владеет теорией психологии и педагогики и постоянно развивает свою профессиональную деятельность. С этой точки зрения, мы считаем, что будущим учителям физического воспитания в ходе своей научно-педагогической деятельности следует обратить особое внимание на следующее:

- в совершенстве владеть системой знаний по физическому воспитанию;
- иметь навыки и квалификацию для полноценного выполнения физических упражнений обучающимися;
- знание основ общеметодических наук, в частности, актуальных вопросов государственной политики, наряду с овладением собственной наукой;
- способны самостоятельно анализировать социальные проблемы и происходящие вокруг них процессы со своей точки зрения;
- приобретение знаний о духовном облике студентов в ходе образовательного процесса;
- способность студентов применять современные педагогические и психологические знания с учетом их возрастных особенностей;
- способен самостоятельно приобретать новые знания, совершенствовать их и использовать в своей работе на научной основе;
- иметь возможность самостоятельно использовать нормативные правовые документы в своей научной и педагогической деятельности;
- соблюдение культуры вопроса;
- способен анализировать полученные знания на основе критического подхода;
- способен доходчиво донести до учащихся полученные знания;
- формирование чувства ответственности за свою профессию;
- овладев одним из иностранных языков как профессиональной квалификацией или средством обмена научным общением в ходе педагогической деятельности;
- умение эффективно использовать современные информационные технологии;
- умение использовать современные педагогические технологии в педагогической деятельности и т.д.

Также будущие учителя физкультуры должны в совершенстве владеть терминами физической культуры, используемыми в своей педагогической деятельности. Разумеется, использование терминов преподавателем в

понятной, ясной и уместной форме оказывает непосредственное влияние на качество физической подготовки учащихся. Фактически, мы все сегодня используем термины физической культуры в нашей повседневной жизни. Мы можем встретить их и столкнуться с ними практически по всем предметам в образовательных учреждениях. Следует отметить, что «сегодня в мире существует более 15 000 понятий и терминов, характерных примерно для 300 видов спорта» [10]. Будущие учителя физкультуры должны уметь глубоко, выразительно, логично, красиво использовать фразы воспитательного значения в процессе работы с учащимися в своей педагогической деятельности. Не следует забывать, что речь учителя является источником примера для каждого ученика, даже если он неосторожно провоцирует его гнев и нарушает дисциплину, но не грубым обращением, оскорблениями, унижениями, затрагиванием его личности, а должен иметь возможность выйти из ситуации с позитивным подходом. Пока учитель ведет урок, его голос должен быть инструментом управления аудиторией. При объяснении упражнений, связанных с физкультурой, он должен уметь повышать и понижать голос в нужном месте, чтобы указать, на чем следует сделать акцент учащимся.

Литература:

1. Мирзиёев Ш.М. Ўзбекистон Республикасининг Президенти Шахкат Мирзиёевнинг Олий Мажлисга Мурожаатномаси. – Т. “Ўзбекистон” НМИУ, 2018. – Б.19-20.
2. Абдуллаева Ш.А., Хуррамов Э.Э. Бўлажак жисмоний тарбия ўқитувчиларини инновацион фаолиятга тайёрлаш // Замонавий таълим / Современное образование. 2016. № 5. – Б.15-16.
3. Абдуллаев А., Хонкелдиев Ш. Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти. АСАДЕМИС РЕСЕАРСХ ИН ЕДУСАТИОНАЛ ССИЕНСЕС ВОЛУМЕ 2 | ИССУЕ 1 | 2021 ИССН: 2181-1385 Ссиентифис Жоурнал Импаст Фастор (СЖИФ) 2021: 5.723 Асадемис Ресearч, Ўзбекистан 195 www.ares.uz Ўқув қўлланма. Т., ЎзДЖТИ, 2005. 12-б.
4. Карнеги Д. Иқдорлик – мағлубият эмас. Санъат журнали. Т.: 2009. 28-б.
5. Мамашокиров С. Ваҳимами ёки ҳақиқат. “ИҚТИСОД-МОЛИЙА”, 2012, -192 – б.
6. Муслимов. Н.А., Усмонбоева М.Х., Сайфуров Д.М., Тўраев А.Б. Педагогик компетентлик ва креативлик асослари / – Тошкент, 2015.
7. Ожегов С.И. Словарь русского языка. – Москва: «Русский язык», 1984. – С. 692.
8. Педагогик атамалар луғати. Муаллифлар гуруҳи. Ўзбекистон Республикаси Фанлар академияси “Фан” нашриёти. – Т.: 2008. – Б.64.

ZAIF KO'RUVCHI VA KO'ZI OJIZ O'QUVCHILAR BILAN OLIB BORILADIGAN JISMONIY TARBIYA MASHG'ULOTLARINI TASHKIL ETISHNING KLASSTER MODULINI ISHLAB CHIQUISH.

*Taniberdiev Akmal Abdug'anievich
Guliston davlat universiteti
Sport o'yinlari, kurash nazariyasi
va uslubiyati kafedrasi PhD, dotsenti.,
a.abduganiyevich@gmail.com.*

Annotatsiya. Ushbu maqolada ko'zi ojiz va zaif ko'ruvchi o'quvchilar bilan tashkil etiladigan jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini klaster modulida tashkil etish samaradorligi haqida so'z boradi. Zaif ko'ruvchi va ko'zi ojiz o'quvchilar organizmining jismoniy va funktsional rivojlanishida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarining alohida xususiyatlari ochib berilgan.

Kalit so'zlari: klaster-moduli, tiflopedagogika, tartibga solish, tabaqalashtirilgan yondashuv, kompensatsion yo'nalish, ixtisoslashtirilgan, nurl maskan, ko'zi ojiz, zaif ko'ruvchi, xususiyat, idrok etish

Mavzuning dolzarbligi. Jamiyatda shaxsning har tomonlama uyg'un kamol topishi va farovonligi, manfaatlarini ro'yobga chiqarishning sharoitlarini va ta'sirchan mexanizmlarini yaratish, eskirgan tafakkur va ijtimoiy xulq-atvorning andozalarini o'zgartirish respublikamizda amalga oshirilayotgan islohotlarning asosiy maqsadi va harakatlantiruvchi kuchidir. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoev tomonidan mamlakatimizda «Inson qadri uchun» tamoyili asosida nogironligi bo'lgan shaxslarni qo'llab-quvvatlash tizimini yanada takomillashtirish, xususan ko'zi ojiz va ko'rishda nuqsoni bo'lgan bolalarning jamiyatdagi o'rnini mustahkamlash yuzasidan zarur chora-tadbirlar amalga oshirilib kelmoqda. Mazkur yo'nalishdagi islohotlarning izchilligi va tizimlilikini ta'minlash, ko'zi ojiz va zaif ko'ruvchi bolalarning ta'lim olishi uchun yaratilgan shart-sharoitlarni yanada yaxshilash, ularning jamiyatga moslashuviga ko'maklashish hamda qo'llab-quvvatlash bo'yicha ishlarni yangi bosqichga olib chiqish ishlari tizimli tarzda yo'lga qo'yilgan bo'lib, uning dastlabki qadamlarini respublikamizning barcha viloyatlarida tashkil etilgan «Nurl maskan» ixtisoslashtirilgan maktab-internatlari misolida ko'rishimiz mumkin. 2022 yilning 18 aprelida qabul qilingan «Ko'zi ojiz va zaif ko'ruvchi bolalar uchun ixtisoslashtirilgan maktab-internatlarda ta'lim berish sifatini oshirish hamda ular faoliyatini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida» PQ 209-sonli Prezident qarori ushbu faoliyatlarining izchilligini ta'minlab kelmoqda.(1)

Ko'zi ojiz va zaif ko'ruvchi bolalarda jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga nisbatan zaruriy motivatsiya mavjud emasligi ushbu mashg'ulotlarni o'zgacha uslublarda tashkil etish shartlarini keltirib chiqaradi. Bunday bolalarda ko'pgina xolatlarda amaliy mashg'ulotlarda nafaol xolatda ishtirok etish, elementar

mashqlarni bajarish holatida bo'lmalik, jismoniy yuklamalardan qochish, shuningdek organizmning barcha tizimlarini optimal darajada funktsiya bajarishi uchun talab qilinuvchi natijaga erishishda qat'iylik namoyon bo'lmaligi kuzatiladi. Bu ko'zi ojiz va zaif ko'ruvchi bolalarning jismoniy tayyorgarligi holatini baholash va nazorat qilish uslublari klaster modulining (Yu.I.Evseev, I.G. Zaxarova, A.I. Fyodorov, O.K.Filatov, J.K.Xolodov) didaktik strukturasiga mos keladi.

Tadqiqot maqsadi: Ko'zi ojiz va zaif ko'ruvchi bolalar jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini klaster moduli yordamida tashkil etish metodikasini ishlab chiqish va amaliy tajribada asoslash.

Tadqiqot ishining vazifalari:

-zaif ko'ruvchi va ko'zi ojiz bolalar uchun jismoniy tarbiya mashg'ulotlari jarayonining ahamiyati, xususiyati va mohiyati xaqidagi mavjud adabiyotlar va elektron manbalarni tahlil qilish.

-zaif ko'ruvchi va ko'zi ojiz bolalar jismoniy tarbiya mashg'ulotlari samaradorligini oshirish uchun klaster-modulli usulini qo'llash amaliyotini asoslab berish.

-zaif ko'ruvchi va ko'zi ojiz bolalar jismoniy tayyorgarligini oshirish hamda harakatlarini tartibga solish maqsadida jismoniy tarbiya mashg'ulotlari uchun integratsiyalangan klaster-modulli modelini ishlab chiqish va eksperimental asoslash.

-“Nurli maskan” tarbiyalanuvchilari uchun jismoniy tarbiya bo'yicha klaster-modulli usulidan foydalangan xolda o'quv dasturini tayyorlash, uning samaradorligini tajribada asoslab berish.

Tadqiqotning olib borilishi. Zaif ko'ruvchi va ko'zi ojiz bolalar jismoniy tarbiya mashg'ulotlari xususiyatidan kelib chiqib tashkil etiluvchi alohida jarayon hisoblanadi. Qabul qilingan talablar yuzasidan tayyorlangan dastur asosida olib borilayotgan mashg'ulotlar o'z ichiga ertalabki badantarbiya, jismoniy tarbiya darslari hamda sport to'garagidagi mashg'ulotlarni qamrab oladi. Zaif ko'ruvchi va ko'zi ojiz bolalar uchun tashkil qilinadigan ushbu mashg'ulotlarni olib borishdan asosiy maqsad, jamiyatning tipik vakili hisoblangan bu toifadagi shaxslarni umumiy xayotiy jarayonlarga moslashtirish, harakatlarini tartibga solishdan iborat. Chunki kelajakda ular ham oddiy sog'lom kishilar kabi jamiyatda o'z o'rinlariga ega bo'lgan, ma'lum vazifalarni bajaruvchi xodimlar sifatida yashab, hayot kechiradilar. Bunda ular jamoat transportidan foydalanishlari, savdo-sotib qilishlari, kishilar bilan muomulada bo'lishlari tabiiy. Buning uchun ular jismoniy va funktsional jihatdan ma'lum ko'rsatkichlarga ega bo'lishlari, hayotiy-zaruriy ko'nikmalar hosil qilagn bo'lishlari shart hisoblanadi.

Ishlab chiqilgan dasturdan joy olgan mashqlar, o'yinlar, musobaqalar ularni jamiyatda duch keladigan baland-pastliklarga to'liq tayyorlay olmaydi. Shuning uchun mashg'ulotlar jarayonini klaster-modulli tarzda tashkil etish samarali hisoblanadi. Moslashuvchanlik xarakteridagi mashqlar to'plami ichiga

suzish mashg'ulotlari ham kiritish maqsadga mavofiq bo'ladi.

Suv muolajasi va suvda suzish mashg'uloti inson salomatligi uchun jismoniy tarbiya va sportning eng samarali va kam shikast etkazuvchi mashg'ulotlardan biri bo'lib qolmoqda. Bu mashg'ulot, ayniqsa, nogironlar uchun yuqori qiymatdagi vosita hisoblanadi. Suvdagi qulay muhit tufayli organizm salomatligi har tomonlama ta'minlanadi:

- tana chiroyli shakllanadi;
- umurtqa pog'onasidagi yuklama bartaraf etiladi;
- mushaklar kuchayadi;
- zo'riqish va kuchli emotsional kuchlanish yo'qoladi;
- yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarining ishi yaxshilanadi;
- jasorat, qat'iyat va intizom tarbiyalanadi.

Albatta, ko'zi ojiz va zaif ko'ruvchi bolalar uchun suzish mashg'ulotlari sog'lom bolalar bilan olib boriladigan dasturdan farq qiladi. Beriladigan mashqlar to'plami va rejadagi materialni taqdim etishga yondashuv har bir shug'ullanuvchining sog'liq xususiyatlarini hisobga olgan holda tanlanadi. Shuning uchun ham shug'ullanuvchilar o'z kasbining ustalari bo'lgan mutaxassislar nazorati ostida suzishni puxta egallashlari maqsadga muvofiq hisoblanadi.

Ko'zi ojiz va zaif ko'ruvchi bolalar bilan o'tkaziladigan suzish mashg'ulotlari og'zaki va amaliy usullarga, shuningdek, suzuvchining o'zini sezgi hissiyotlariga asoslanadi. Murabbiyning asosiy vazifasi yorqin taqqoslash va qo'shimcha tushunchalar yordamida o'rganilayotgan elementning texnikasining aniq tavsifini etkazishdir. Bunda ko'rishda nuqsoni bo'lgan bolalarning tasavvurlari cheklanganligi hisobga olinadi, ayniqsa ko'zi ojiz bolalarda alohida ahamiyatga ega. Shug'ullanuvchi bolalar ushbu elementlarni to'g'ri tushunib olishlari uchun murabbiy barcha uslublarni ishga solishi, aniq tushuntirishi kerak. O'rgatilayotgan harakatlarni o'zlashtirishda albatta xatolar bo'ladi. Ammo ularni darhol bartaraf etish zarur, shunda shug'ullanuvchi o'rgatish boshidanoq to'g'ri harakatni mukammal egallaydi va uni og'zaki tasvirlar bilan bog'lab o'zlashtiradi.

Mashg'ulotlarda suzish texnikasiga oid oyoq va qo'llar harakatlarini tushuntirganda, hamma narsa bolaning tanasiga nisbatan yo'naltirilgan bo'lishi kerak. Ko'zi ojiz bolalar atrofdagi narsalarni aynan o'ziday idrok etishlari kerak. Ya'ni, "o'ng" o'ng, "chap" chap va hokazo.

Zaif ko'ruvchi va ko'zi ojiz bolalarga suzishni o'rgatishda asosiy e'tibor bajarilayotgan vazifa va topshiriqlarni tartibga solishga qaratiladi. Ya'ni har bir harakat, joy hamda joylashuv bir marta bajarilganidan keyin maksimal darajada eslab qolishga erishilishi maqsadga muvofiq hisoblanadi. Bunday muammolar ko'zi ojiz bolalarda sog'lom bolalarga qaraganda bir necha marta tez-tez amalga oshadi.

Suzish usullarining texnikasini o'rganishga kelganda, alohida farqlar yo'q. Istisno tariqasida murabbiy har doim shug'ullanuvchi yonida turib harakatlarga

o'rgatadi. Bu bilan samarali o'zlashtirishga erishiladi.

Zaif ko'ruvchi va ko'zi ojiz bolalar bilan olib boriladigan suzish mashg'ulotlarida o'rgatish usullarining asosiy tamoyillari tiflopedagogikaning asosiy tamoyillarini ifodalaydi:

- tabaqalashtirilgan yondashuv;
- kompensatsion yo'nalish;
- o'rgatilayotgan harakatlarni tartibga solish.

Suzish texnikasini qismlarga bo'lib, oddiy harakatlardan asta-sekin murakkab harakatlarga o'tib borish bilan o'rgatish an'anaviy metod hisoblanadi. Dastlab quruqlikda imitatsiya qilinadi, keyin suvga tushiriladi, avval tutib turib harakatlantiriladi, so'ngra suv ustida mustaqil turishga o'rgatiladi, birinchi yordam berib suzdirish, keyin mustaqil suzishni bajartirish orqali ko'zi ojiz kishiga suzish mahoratini egallash imkoniyatini beradi. Xulq-atvorni boshqarishning adekvat usullari, vazifalarni tushuntirish, buyruqlar, signallar, mukofotlar va tuzatishlar muvaffaqiyatli harakatni o'rganish uchun asosdir [2]. Agar bolalarni o'qitishda o'yin usuli aksioma bo'lsa, zaif ko'ruvchi va ko'zi ojizlar bilan ishlashda bu ikki baravar samarali hisoblanadi.

Musobaqa elementlari bo'lgan eng oddiy o'yinlar, hayvonlar, qushlar, baliqlarning harakatlariga taqlid qilish, baland ovozda gapirish va hokazolar birinchi va keyingi suzish mashg'ulotlari uchun asosiy o'quv materiali bo'lib, agar bu mashqning elementiga aylangan bo'lsa, bu o'yinlar birinchi navbatda butun guruh tomonidan o'zlashtirilishi kerak. Mashg'ulotlar tartibi va shartlari, o'qituvchining xatti-harakati va unga qo'yiladigan talablarning kundalik izchilligi o'quv jarayonini tashkil qilishni sezilarli darajada soddalashtiradi va mashg'ulotlar muvaffaqiyatini oshiradi. Suzish mashg'ulotlarini sayoz basseyn mavjud bo'lganda guruh darsi shaklida o'tkazish maqsadga muvofiqdir. Ko'zi ojiz va zaif ko'ruvchi bolalar guruhi bir xil toifadagi 2-3 dan 7-8 gacha kontingentdan iborat bo'lishi maqsadga muvofiq hisoblanadi. (3)

Xulosa. Suzish mashg'ulotlari ko'zi ojiz va zaif ko'ruvchi bolalar faoliyatida sezilarli shifobaxsh ta'sirga ega. Mashg'ulotlar ko'zi ojiz yoki ko'rish qobiliyati zaif odamlarning aqliy va jismoniy funktsiyalarini tiklashga yordam beradi. Bundan tashqari, suvda mashq qilish bunday bolalarni jamiyatga tez va oson moslashish imkonini beradi. Bolalarda suvdan qo'rqish hissi yo'qoladi, ular turli vaziyatlarda o'zini qo'lga ola biladigan shaxsga aylanadilar.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.Mirziyoevning "Ko'zi ojiz va zaif ko'ruvchi bolalar uchun ixtisoslashtirilgan maktab-internatlarda ta'lim berish sifatini oshirish hamda ular faoliyatini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida" 2022 yil 18.04. dagi PQ 209-sonli Qarori. Xalq so'zi gazetasi. 2022 yil 20 aprel son
2. O'zbekiston Respublikasining "Ta'lim to'g'risida"gi Qonuni. O'zbekiston Respublikasi Oliy Majlisining Axborotnomasi, 1997 yil. 9-son, 225-modda

3. O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport"gi Qonuni (14.09.2015).
4. Sternina E.M. Teoriya i metodika vospitaniya slepo'x i slabovidyahix shkolnikov. N. Gertsen nomidagi Leningrad davlat pedagogika instituti, 2007 – 220 bet.
5. Tveryakov I.A., Kleshnev N.V.-Yuqori malakali suzuvchilarni tayyorgarlik jarayonini rejalashtirish xususiyatining nuqtai nazari-Jismoniy tarbiya nazariyasi va amaliyoti. 2008.- №3. 62-66 b

ZAMONAVIY INNOVATSION TEXNOLOGIYALARNI KURASH SPORTIDA QO'LLASH VA ULARNING SAMARADORLIGI

*Turdaliyev Abdurauf
Farg'ona davlat universiteti
Jismoniy madaniyat fakulteti Sport faoliyati
1 kurs talabasi*

Annotatsiya. Ushbu maqolada kurash sportida zamonaviy innovatsion texnologiyalarni qo'llashning o'rni va samaradorligi tahlil qilingan. Videotahlil, biomexanik kuzatuv tizimlari hamda sportchilarning jismoniy ko'rsatkichlarini monitoring qilishda qo'llaniladigan elektron qurilmalar kabi texnologiyalarning mashg'ulot sifatini oshirishga bo'lgan ta'siri ko'rib chiqiladi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, texnologik yechimlardan foydalanish kurash bo'yicha sportchilarning tayyorgarlik darajasini yuksaltirish va xalqaro arenada raqobatbardoshlikni oshirishga xizmat qiladi.

Kalit so'zlar. kurash, innovatsion texnologiyalar, videotahlil, biomexanika, elektron qurilmalar

KIRISH. Kurash – O'zbekistonning milliy sport turi sifatida uzoq tarixga ega bo'lib, yosh avlod tarbiyasida muhim o'rin tutadi. So'nggi yillarda sport sohasida jismoniy tayyorgarlik jarayonini yuqori samaraga olib chiqish uchun turli innovatsion texnologiyalarni qo'llash amaliyoti kengayib bormoqda. Bu texnologiyalar, xususan, videotahlil, biomexanik kuzatuv, raqamli monitoring va mashg'ulot jarayonini virtual qayta ko'rib chiqish imkoniyatlari kurash sportida ham joriy etila boshladi.

Ushbu maqolaning maqsadi – kurash mashg'ulotlarida zamonaviy innovatsion texnologiyalarni qo'llash tajribasini ilmiy asosda o'rganish, ularning samaradorligini baholash hamda ushbu yondashuv bo'yicha kelajak istiqbollarini tahlil qilishdan iborat.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODLAR (METHODS)

Adabiyotlar tahlili

• **Videotahlil va raqamli texnologiyalar.** Sheraliyev (2020) kurash sportida videotahlilning qo'llanilishi bo'yicha tadqiqot o'tkazib, murabbiylar va

sportchilar uchun texnik-taktik kamchiliklarni o'z vaqtida aniqlash imkoniyati yaratilishini qayd etgan. Xususan, videotahlil vositasida sportchilarni real vaqt rejimida kuzatish, keyinchalik tahlil qilib, o'quv mashg'ulotlariga tuzatish kiritish mumkinligi ta'kidlanadi.

• **Biomexanik kuzatuv tizimlari.** Nazarov (2019) o'z tadqiqotida kurashchilar harakatlarini biomexanik tahlil qilishning ahamiyatiga urg'u berib, olingan ko'rsatkichlar murabbiylarga aniq reabilitatsion va jismoniy yuklamalar rejasini tuzishda yordam berishini ko'rsatgan. Xususan, maxsus sensorlar orqali bo'g'inlar harakat amplitudasi, kuch ta'siri va sportchilar muvozanatini tahlil qilish ma'lumotlarni yanada takomillashtirishga xizmat qiladi.

• **Sport jarayonidagi innovatsion yechimlar.** Karimova (2019) "Maktab o'quvchilari uchun jismoniy mashqlarni individuallashtirish" monografiyasida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida elektron qurilmalarni (fitnes-treker, puls o'lchagich) qo'llash muhimligini qayd etgan. Bu, ayniqsa, kurash kabi dinamik sport turlarida sportchining individual yuklama darajasini nazorat qilishda qo'l keladi.

Metodlar

Kontent-tahlil. Ilmiy maqolalar, monografiyalar va rasmiy hisobotlar o'rganilib, innovatsion texnologiyalarning kurash sporti rivojiga ta'siri baholandi.

Eksperimental usul. Ikki guruh (eksperimental va nazorat) tuzilib, eksperimental guruh mashg'ulotlarda videotahlil, biomexanik kuzatuv, elektron qurilmalar (fitnes-treker, yurak urish tezligini o'lchagich) kabi texnologiyalardan foydalandi, nazorat guruhi esa an'anaviy uslubda shug'ullandi.

Statistik tahlil. Olingan raqamli natijalar Microsoft Excel dasturi yordamida qayta ishlanib, foiz ko'rinishida ifodalandi va guruhlararo taqqoslash qilindi.

NATIJA.

Eksperimental va nazorat guruhlarining tayyorgarlik darajasi. Tadqiqotda 20 nafardan iborat ikkita guruh tashkil etildi (har biri 10 nafardan). Eksperimental guruhda murabbiylar videotahlil, biomexanik sensorlar va elektron qurilmalar asosida sportchilarning holatini doimiy kuzatib, ularga mos yuklamalar tayyorlab berdilar. Nazorat guruhida esa standart mashg'ulot metodikasi qo'llanildi.

Har bir o'quv mashg'uloti (haftasiga 3 marta, 2 oy davomida):

• Eksperimental guruh: videoyozuv, sensor ma'lumotlarini to'plash, natijalar asosida individual tuzatish kiritish.

• Nazorat guruhi: oddiy mashg'ulot rejasi, umumiy tayyorgarlik.

Texnik-taktik ko'rsatkichlar

Videotahlil natijalari. Eksperimental guruh sportchilarining harakatlarini videoga olish orqali murabbiylar xatoliklarni qisqa muddat ichida aniqlash va mashg'ulot rejasiga to'g'ridan-to'g'ri kiritish imkoniga ega bo'ldilar.

- Xatoliklarni bartaraf etish muddatining 20% ga qisqarishi kuzatildi.
- Texnik elementlarni takomillashtirish ko'rsatkichi 15% ga oshdi.

Biomexanik sensor ko'rsatkichlari. Eksperimental guruhda biomexanik tahlil sportchilarning muvozanat va kuch ta'sirini nozik sozlashga yordam berdi. Shuningdek, murabbiylar mashg'ulot yuklamalarini qayta taqsimlash orqali jarohat ehtimolini kamaytirishdi.

- Eksperimental guruhda jarohat olish holatlari 2 oy mobaynida 10% ga kamaydi.
- Tezkorlik-ko'rsatkichlari 12% ga yaxshilandi.

Elektron qurilmalar monitoringi. Puls o'lchagich va fitnes-trekerlar orqali har bir sportchining jismoniy yuklama ga'yrati, yurak urish tezligi va tiklanish holati aniqlanib, individual dasturga moslashtirildi.

- Sportchilarning yuklamaga moslashish darajasi nazorat guruhiga qaraganda 18% ga yuqori bo'ldi.
- Mashg'ulotlardan so'ng tiklanish ko'rsatkichlarida (pulsning dastlabki holatga qaytishi) 1-1,5 daqiqaga qisqarish kuzatildi.

Nazorat guruhida esa bu ko'rsatkichlar an'anaviy mashg'ulot metodikasi tufayli sekinroq tempda o'zgardi.

MUHOKAMA. Olingan natijalar shuni ko'rsatadiki, kurash sportida zamonaviy innovatsion texnologiyalarni qo'llash tayyorgarlik jarayonining samaradorligini oshiradi. Xususan, videotahlil sportchilarning texnik kamchiliklarini tezda aniqlash va to'g'rilashga, biomexanik sensorlar mashg'ulotlarda yuklamalarni aniq rejalashtirishga, elektron qurilmalar esa real vaqt rejimida sog'liq va holatni monitoring qilishga yordam beradi. Bu holat avvalgi tadqiqotlar (Sheraliyev, 2020; Nazarov, 2019) bilan hamohang ekanligini ko'rsatadi.

Biroq, texnologiyalarga bo'lgan yuqori bog'liqlik murabbiy va sportchilar tomonidan ularni to'g'ri qo'llash bo'yicha yetarli malaka va tajriba talab qiladi. Chekka tumanlarda bu texnik vositalarga bo'lgan imkoniyatlar cheklangani sababli amaliy qo'llash imkoniyatlari ham pastroq bo'lishi mumkin. Shu sababli, davlat darajasida texnologik bazani yaxshilash va murabbiylar malakasini oshirish bo'yicha qo'shimcha tadbirlar zarur.

XULOSA

1. Mashg'ulot jarayonida videotahlil va biomexanik sensorlardan foydalanish. Kurash sportchilari texnik-taktik xatoliklarni bartaraf etishda va jarohat ehtimolini kamaytirishda samarali ekanligi aniqlandi.

2. Elektron qurilmalar bilan individual monitoring Puls, yurak urish tezligi va boshqa jismoniy ko'rsatkichlarni nazorat qilish mashg'ulot jarayonini shaxsiylashtirish orqali nazorat guruhiga nisbatan yaxshiroq natijalarga erishishga yordam beradi.

3. Kelajak istiqbollari. Zamonaviy innovatsion texnologiyalarni kurash mashg'ulotlariga keng joriy etish, murabbiylar uchun doimiy o'quv-seminarlar

tashkil etish, ayniqsa, chekka hududlardagi sport maktablarini texnik va moddiy bazalar bilan ta'minlash muhim vazifa sanaladi.

Umuman olganda, bu yondashuv kurash sportining milliy va xalqaro miqyosdagi nufuzini oshirish, iqtidorli sportchilarni kashf qilish hamda ularni professional darajada tayyorlashda muhim ahamiyat kasb etadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Sheraliyev, H. H. (2020). *Kurash sporti tarixi, rivojlanishi va istiqbollari*. Toshkent: Sharq.

2. Nazarov, X. (2019). *Milliy sport turlari va ularning rivoji*. Toshkent: Fan va ta'lim.

3. Karimova, M. I. (2019). *Maktab o'quvchilari uchun jismoniy mashqlarni individuallashtirish*. Samarqand: Ilm.

4. International Kurash Association (IKA). www.kurash-ika.org

5. UNESCO. www.unesco.org (Kurashning nomoddiy madaniy meros sifatidagi maqomi haqida ma'lumot)

6. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining Qarori. (2020-yil 30-oktabr). *Sog'lom turmush tarzini keng targ'ib qilish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida*. PQ-6099-son.

JAHON TAJRIBASIDA JISMONIY TARBIYA DARSLARINI TASHKIL ETISH MODELLARI.

*Umaraliev Dadaxon.
GDPI mustaqil izlanuvchisi*

Annotatsiya. Ushbu maqolada jahonning turli mamlakatlarida jismoniy tarbiya darslarini tashkil etishda qo'llaniladigan modellar tahlil qilingan. Ta'lim tizimining samaradorligini oshirish maqsadida jismoniy tarbiyaning pedagogik va metodik modellarining xilma-xilligi va ularning mamlakatlar miqyosidagi o'rni o'rganilgan. Bundan tashqari, jismoniy tarbiya darslaridagi asosiy yo'nalishlar va innovatsion yondashuvlar, shuningdek, jismoniy tarbiyani tashkil etishdagi muhim omillar ko'rib chiqilgan.

Kalit so'zlar: jismoniy tarbiya, pedagogik modellar, jahon tajribasi, ta'lim tizimi, innovatsiyalar, metodikalar, globallashuv.

Mavzuning dolzarbligi. Jismoniy tarbiya darslarining maqsadi, asosan, o'quvchilarning jismoniy rivojlanishini ta'minlashga qaratilgan (Martinez, 2019). Bugungi kunda turli mamlakatlarda jismoniy tarbiyani tashkil etishda qo'llaniladigan modellar turlichadir. Ularning har biri mamlakatning ijtimoiy, iqtisodiy va madaniy xususiyatlariga mos keladi (Johnson & Clark, 2020). Jahon tajribasidagi jismoniy tarbiya darslari modellarini tadqiq etish, ularning o'zaro farqlarini va umumiy tendentsiyalarni aniqlash muhim ahamiyatga ega (Shirokova, 2021).

Jahonning turli mamlakatlarida qo'llaniladigan jismoniy tarbiya darslarini

tashkil etish modellari turli yo'nalishlar asosida shakllanadi. Bu modellar asosan quyidagi kategoriyalarga bo'linishi mumkin:

-klassik yondoshuvlar - bu modelda jismoniy tarbiya darslari asosan umumiy fizik rivojlanishga qaratilgan. O'quvchilarning fizik holati va ko'nikmalarini oshirish maqsadida to'g'ri va mukammal metodikalar qo'llaniladi;

-inovativ modellar - bu yondoshuvlar jismoniy tarbiyaga yangi metodikalar va texnologiyalarni kiritishga qaratilgan. Masalan, elektron ta'lim platformalari va interaktiv o'yinlar;

-individuallashtirilgan modellar - o'quvchilarning individual ehtiyojlariga moslashtirilgan darslar. Bu model, odatda, murakkab psixofizik holatga ega bo'lgan o'quvchilar uchun qo'llaniladi.

-global modellar - turli mamlakatlar o'rtasidagi pedagogik tajriba almashishlari asosida shakllanadigan modellar.

Jismoniy tarbiya darslarini tashkil etishdagi asosiy modellar.

1-Jadval

Model nomi	Xususiyatlari	Qo'llanilishi
Klassik modellar	Jismoniy rivojlanishga qaratilgan, nazariy asos	Ko'pincha tariqqiy etgan mamlakatlar
Innovativ modelar	Yangi texnologiyalar, internet va multimedia	Elektron ta'lim platformalari
Individuallashtirilgan modellar	O'quvchilarning individual ehtiyojlari asosida	Inklyuziv ta'lim dasturlari
Global modellar	Xalqaro pedagogik tajriba almashinuvi	Turli mamlakatlar miqyosida

Jahondagi ko'plab mamlakatlarda jismoniy tarbiya darslarini tashkil etishda milliy va xalqaro miqyosdagi talablar, ma'naviy-imkonlarning farqlari kuzatilmoqda. Masalan:

Qo'shma Shtatlar: Jismoniy tarbiya darslarini tanlashda inklyuziv yondashuvlar asosiy o'rin tutadi. O'quvchilarning individual qobiliyatlariga ko'ra mashg'ulotlar tashkil etiladi.

Kanada: Innovatsion ta'lim texnologiyalari, shu jumladan, virtual platformalar va o'yinli metodikalar qo'llaniladi.

Shvetsiya: Bu erda jismoniy tarbiyada ijtimoiy va psixologiyaviy tadqiqotlarga asoslangan inklyuziv modellar hamda ta'lim jarayonida jismoniy faollikni tashviq qilishga katta e'tibor qaratiladi.

Yaponiya: Bunda fuqarolik va jamoatchilik asosida jismoniy tarbiya jarayoni tashkil etilgan, yoshlarning jismoniy rivojlanishiga ijtimoiy munosabatlar asosida yondoshiladi.

Jismoniy tarbiya darslarini tashkil etish modellarining turli mamlakatlardagi qo'llanilishi.

2-jadval

Maqsad/ modellar	O'zbekiston	AQSh	Shvetsiya	Yaponiya	Buyuk Britaniya

Klassik modellar	60%	70%	65%	55%	75%
Inovativ modellar	50%	80%	85%	70%	60%
Individuallashgan modellar	40%	55%	50%	60%	65%
Global modellar	45%	65%	75%	80%	70%
Jamoaviy ishlash modellari	70%	80%	75%	80%	85%

Izoh: Jahon tajribasida O'zbekiston, Qo'shma Shtatlar, Shvetsiya va Yaponiyada ishlab chiqilgan modellar asosida jismoniy tarbiya darslarini tashkil etish jihatlari turlicha foizlarga ega (Johnson & Clark, 2020).

Jismoniy tarbiya darslarining samaradorligini oshirish uchun innovatsion pedagogik usullardan foydalanish muhim ahamiyatga ega. Ushbu usullar quyidagilarni qamrab oladi:

Motivatsion tahlil: O'quvchilarda jismoniy faollikka bo'lgan qiziqishni oshirish (Martinez, 2019).

O'yinli metodikalar: Yoshlarga muvofiq o'yinlar va guruhlik mashg'ulotlar (Shirokova, 2021).

Multimedia texnologiyalaridan foydalanish: Elektron ta'lim platformalarini jismoniy tarbiyada qo'llash (Johnson & Clark, 2020).

Psixologik yondoshuvlar: Bolalarning psixoemotsional holatini nazarda tutish (Martinez, 2019).

Jismoniy tarbiya darslarida qo'llaniladigan usullar va ularning samarasi.

3-jadval

Usullar/metodlar	Motivatsiya	O'yinli metodlar	Multimedia vositalari	Majmualiy usullar	Jamoaviy ishlash
Ma'ruzalar	70%	20%	40%	50%	60%
Amaliy mashg'ulotlari	80%	60%	50%	70%	80%
Guruhda ishlash	60%	70%	30%	40%	90%
Video va animatsiyalar	50%	40%	90%	30%	60%

Jismoniy tarbiya darslarini tashkil etishdagi global modellarning ta'siri yoshlar o'rtasida jismoniy faollikning yuqorilashiga olib kelgan. Innovatsion texnologiyalar, multimedia vositalari va pedagogik metodikalarning rivoji jismoniy tarbiyaning yangi shakllarini yaratishga yordam beradi. Bu protsess jahon miqyosida umumiy darajada jismoniy tarbiyaga bo'lgan munosabatni yaxshilashga qaratilgan.

Xulosa o'rnida shuni aytish mumkinki, jahon tajribasida jismoniy tarbiya darslarini tashkil etish modellari har xil pedagogik va metodik yondashuvlar asosida shakllanadi. Turli mamlakatlardagi innovatsion va klassik modellar, jismoniy tarbiya darslarining samaradorligini oshirishga va o'quvchilarning

jismoniy, ruhiy va ijtimoiy rivojlanishini ta'minlashga qaratilgan.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Johnson, R., & Clark, P. (2020). Global Approaches to Physical Education. Oxford University Press.
2. Martinez, S. (2019). Innovative Models in Physical Education Teaching. Cambridge University Press.
3. Shirokova, M. (2021). Inclusive Models of Physical Education: Global Experience. Moscow: Academia.

**MILLIY KURASH SPORT TURI KURASHCHILARINI TAKTIKA
QO'LLASH JARAYONIDA YANGICHA YONDASHISH.**

Uralov R.B

Sport faoliyati fakulteti 78-23 guruh talabasi

Annotatsiya: maqolada milliy kurashning kurashchilari taktika qo'llashida yangicha yondashish yuqori effektga erishish mumkin ekanligi, milliy kurashni yanada rivojlantirish va ommalashtirish masalalari tadqiq etilgan.

Kalit so'zlar: milliy kurash, yangicha yondashish, taktika tizimini qurish, konseptual apparatini yaratishni, texnik-taktik harakatlar,.

Kurashda taktika yakuniy muvaffaqiyatning tarkibiy qismlaridan biri bo'lib, shubhasiz, alohida ilmiy tahlilni talab qiladi. Dastlab, bu atama faqat harbiy fanda qo'llanilgan, keyinchalik kurash raqib bilan to'qnashuv ekanligini hisobga olib, bu tushuncha sport duelida qo'llanila boshlandi. O'zining umumiy tushunchasida taktika jangga tayyorgarlik ko'rish va o'tkazish nazariyasi va amaliyotidir. Ushbu kontseptsianing sport talqini unga an'anaviylik elementini kiritadi, chunki jangovar sport turlarida harbiy taktika va taktika o'rtasida tenglik yo'qligi aniq. Biroq, harakatlarni tashkil etish va rejalashtirish, baholash va xulq-atvor momentlari, jang san'ati taktikasiga ham xos bo'lgan harakatlarni bajarish usullarining mavjudligi kabi taktikaning elementlari ushbu atamani qo'llashni asoslaydi. Harbiy va sud-tibbiyot fanlariga asoslanib, aksariyat olimlar taktikani nafaqat individual harakatlarni ishlab chiqarish, balki ushbu harakatlarni tashkil etish va rejalashtirish bilan bog'liq bo'lgan qoidalar, usullar, tavsiyalarining murakkab tizimi deb bilishadi. turli tashkiliy-texnik tadbirlar. Demak, kurash taktikasining mohiyatini "kurashning texnik harakatlar, taktika, tavsiyalar tizimidagi asosiy tashkiliy tamoyil" sifatida belgilash mumkin.

Jangovar taktika birligi - bu aniqroq va ixcham tilda to'g'ri shakllantirilishi kerak bo'lgan taktik uslub bo'lib, "kurashning taktik rejasini eng oqilona va samarali amalga oshirish, texnik harakatlarni amalga oshirish uchun boshlang'ich momentni tanlash, jangovar harakatlarni bajarish, taktik va strategik vazifalarni alohida turnir va bir qator musobaqalar davomida oqitqazish kata ahamiyaga ega hisoblanadi". To'g'ri tanlov natijasida kerakli effektga

erishiladi. Jang san'ati qoidalari doirasida taktik uslubning ilmiy asosliligi va ijobiy tasdiqlanishi aynan ushbu texnikaning eng oqilona, eng samarali ekanligi, undan foydalanish kerakligi yoki undan barcha holatlarda foydalanish mumkinligini tan olishni anglatadi.

Jang san'ati amaliyotida raqiblarning shartli, muvofiqlashtiruvchi yoki texnik va taktik tayyorgarligiga qarab, qoida tariqasida, taktik tavsiyalar - taktik usullarni tanlash bo'yicha ilmiy asoslangan va sinovdan o'tgan tavsiyalar amalga oshiriladi. Ushbu tavsiya texnik harakatlarni o'tkazish taktikasiga, uning elementlariga, bosqichlariga, jang san'atlarini o'tkazish taktikasini tanlashga va maxsus adabiyotlarda mustahkamlangan boshqa ko'plab darslik tavsiyalariga tegishli bo'lishi mumkin. Bu sportchiga tasdiqlangan amaliyot tavsiyalariga aniq rioya qilish imkonini beradi. Masalan, ma'lum bir raqibga qarshi - chap, o'ng, baland, past - ma'lum bir pozitsiyaga yopishib oling yoki maxsus chidamlilikka ega bo'lmagan raqibga qarshi yuqori tezlikda kurashing. Tavsiyalar umumiy bo'lishi mumkin, har qanday dinamik vaziyatda har qanday sportchiga tegishli. Tavsiyalar dasturlashtirilgan bo'lishi mumkin, ma'lum bir adresat uchun mo'ljallangan - raqib yoki muayyan vaziyat.

Jang taktikasi tizimining mazmunida kurashchining taktik-texnik arsenalini amalga oshirishning boshlang'ich momenti uchun vaziyat tushunchasi, ularning turlari, mazmuni va rolini tahlil qilish zarurati tug'iladi. Kurashga oid adabiyotlarda janglar paytida jihozlar birliklarini olib borishdagi vaziyat ko'rib chiqiladi. Bu sportchilar, murabbiylar va turli xizmatlarning boshqa mutaxassislari joylashgan, tayyorgarlik, raqobat yoki rehabilitatsiya tadbirlari o'tkaziladigan o'ziga xos muhitni tashkil etuvchi murakkab o'zaro bog'liqlik tizimi. Boshqacha qilib aytganda, vaziyat deganda taktik qaror qabul qilish uchun muhim bo'lgan tizim, ma'lum bir real momentni, prognostik va boshqa holatlarni tavsiflovchi va tashkiliy, taktik va strategik harakatlar bilan bog'liq bo'lgan ma'lumotlar tushuniladi. Jang san'atidagi vaziyat ob'ektiv va sub'ektiv omillar ta'sirida doimiy ravishda o'zgarib turadigan dinamik tizimni tashkil etadi.

Ob'ektiv omillar - bu sportchiga bog'liq bo'lmagan, turnirdagi vaziyatning o'zgarishiga olib keladigan sabablar. Masalan, raqobatchilardan birining jarohati, sportchilarning turnirdagi pozitsiyasini o'zgartirish. Bu noxolis hakamlar, g'ayratli yoki motivsiz, raqiblarning fitnasi va boshqalar tufayli yuzaga kelishi mumkin.

Subektiv omillar - jangchilarning harakatlaridan kelib chiqadigan sabablar, ularning murabbiylari, maslahatchilarining tavsiyalari.

Tadqiqot maqsadi: Kurash taktikasi tizimini qurishga yangicha yondashuvni ko'rsatish, shuningdek, jang san'ati taktikasining eng muhim tushunchalariga ta'riflar berish.

Tadqiqotda tashkil qilish uslublari: Umumiy ilmiy usullar - kuzatish, tavsiflash, taqqoslash, eksperiment, sezgi, modellash va boshqa fanlardan ma'lumotlar (idrok nazariyasi, aks ettirish nazariyasi (refleksiya), jismoniy

tarbiya va sport nazariyasi, matematik usullar va kompyuter texnologiyalari usullari).

Tadqiqot natijalari va muhokamasi: Shunday qilib, kurashdagi barcha usullar raqibning harakatini rivojlantirishda yoki hujumchining har qanday harakatlariga qarshilik ko'rsatish orqali amalga oshiriladi, bu esa yaxshi ishlab chiqilgan kurash taktikasi va texnikasi natijasida amalga oshadi. Shu boisdan kurash sporti jangchilardan va trenerlardan yaxshi va kuchli ishlab chiqilgan kurash sporti texnikasi va taktikasini talab qiladi

Xulosa:

Kurash nazariyasi va metodologiyasini rivojlantirishning integratsiya qonuniyatlari hamda kurashning tarixan shakllangan bo'limlari – umumiy nazariy asoslar, kurashchilarni tayyorlash texnikasi, taktikasi va usullaridan kelib chiqib, kurashchilarni tayyorlashning ilmiy asoslangan konseptual apparatini yaratishni talab etiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YHATI

- 1-O'zbekiston Respublikasi Prezidentining Kurash Milliy sport turini rivojlantirish va uni xalqaro nufuzini yanada oshirish chora –tadbirlari to'g'risidagi qarori PQ-4881-son 04.11.2020-yil
- 2-Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyati - T.: O'zDJTI. 2005-yil
- 3-Керимов Ф.А. Кураш тушаман. - Т.: Медитсина, 1990.
- 4-Tastanov N.A. Mirzakulov Sh.A Kurash turlari nazariyasi va uslubiati Nashriyot: O'zDjti, 2016 yil
- 5-Sh.S.Mirzanov, U.R.Karimov "Kurash" O'quv qo'llanma 2020-yil
- 6-Goncharov O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish Toshkent. O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya instituti 2005 yil.
- 7-Mirzaqulov Sh.A. Belbog'li kurash nazariyasi va uslubiati. Darslik 2020 yil

“Mamlakatimiz ta’lim muassasalarida jismoniy tarbiya va sportning o‘rni:
muammolar, yechimlar va istiqbollari”

4-SHO‘BA. TA’LIM FAN VA ISHLAB CHIQARISH INTEGRATSIYASI

MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALAR UCHUN KARATE DARSLARINI TASHKIL QILISH

Alijonov Oybek Muzaffar o‘g‘li
Guliston davlat pedagogika instituti
Jismoniy madaniyat yo‘nalishi stajyor o‘qituvchisi
oalijonov382@gmail.com

Alijonova Muborak Bahtiyor qizi
Guliston davlat pedagogika instituti
Talim va tarbiya nazariyasi yo‘nalishi 1-bosqich magistranti
alijonovamuborak645@gmail.com

Anotatsiya. Ushbu maqola maktabgacha yoshdagi bolalar uchun karate darslarini tashkil etishning ahamiyatini, foydalarini va metodikasini ko‘rib chiqadi. Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun karate nafaqat jismoniy salomatlikni yaxshilash, balki intizom, o‘zini anglash, jamiyatda hurmat va o‘z o‘rnini topish kabi muhim ko‘nikmalarni shakllantirishga yordam beradi. Maqolada karate darslarining jismoniy, ma’naviy va ijtimoiy rivojlanishga ta’siri, shuningdek, darslarni samarali tashkil qilish bo‘yicha tavsiyalar taqdim etilgan. Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun karate darslarini tashkil etishning muhim jihatlari, o‘qituvchining malakasi, xavfsizlik choralarini ko‘rish va bolalarni rag‘batlantirish kabi omillar ta’kidlangan.

Kalit sozlar. Maktabgacha yoshdagi bolalar, Karate, Jismoniy rivojlanish, Intizom va o‘zini boshqarish, Ijtimoiy rivojlanish, O‘ziga bo‘lgan ishonch, O‘qituvchi malakasi, Mashqlar va metodika, Xavfsizlik choralarini ko‘rish, Rag‘batlantirish, Psixologik rivojlanish, Jismoniy tarbiya, Ma’naviy tarbiya, O‘yinlar va mashqlar

Maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy va ruhiy jihatdan tez rivojlanadigan davrda bo‘ladilar. Shu bilan birga, bu yoshda bolalar tezkor va samarali ravishda o‘rganish va rivojlanishga ega bo‘lishadi. Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun jismoniy tarbiya va sport turlari, jumladan, karate, nafaqat jismoniy sog‘liqni yaxshilash, balki ma’naviy va axloqiy rivojlanishni ham ta’minlaydi. Karate – bu nafaqat jang san’ati, balki ma’naviy intizom, o‘zini anglash va jamiyatda o‘z o‘rnini topish kabi muhim ko‘nikmalarni shakllantiradigan faoliyatdir. Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun karate darslarini tashkil etishning afzalliklari, metodikasi va ularning rivojlanishiga ta’siri bo‘yicha ma’lumotlarni ushbu maqolada ko‘rib chiqamiz.

Karate va uning maktabgacha yoshdagi bolalar uchun foydalari

Karate, juda qadimiy jang san'ati bo'lib, uning asosiy maqsadi nafaqat jang qilishni o'rgatish, balki o'quvchiga ma'naviy va axloqiy qadriyatlarni singdirishdir. Karate darslari nafaqat jismoniy holatni yaxshilash, balki bolalarni jamiyatda o'z o'rnini topishga, shaxsiy mas'uliyatni his qilishga, intizomni o'zlashtirishga yordam beradi. Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun karate darslari quyidagi foydalarni taqdim etadi:

1. **Jismoniy rivojlanish:** Karate mashqlari bolalar organizmini mustahkamlash, kuch va chidamlilikni oshirish, muvozanatni saqlash va moslashuvchanlikni rivojlantirishga yordam beradi. Mashqlar davomida bolalar mushaklarni kuchaytirish, tezlik va reaksiya tezligini oshirishga, shuningdek, jismoniy faollikni saqlashga erishadilar. Karate, ayniqsa, maktabgacha yoshdagi bolalar uchun qulay, chunki ularning mushak-skelet tizimi hali to'liq rivojlanmagan bo'lsa-da, yengil va oddiy mashqlar orqali ular o'z salomatliklarini yaxshilashlari mumkin.

2. **Intizom va o'zini boshqarish:** Karate o'qitishning asosiy tamoyillaridan biri intizomni o'rgatishdir. Har bir harakat, har bir qadam aniq va to'g'ri bajarilishi kerak, bu esa bolalarga tashkiliy qobiliyatlarni va o'zini boshqarish ko'nikmalarini o'rgatadi. Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun karate intizomni rivojlantiradi, ularga o'zaro hurmat, sabr-toqat va tartibni o'rgatadi.

3. **O'ziga bo'lgan ishonchni oshirish:** Karate orqali bolalar o'zlarining kuchlarini sinab ko'radilar, yengish va muvaffaqiyatga erishish jarayonida o'ziga bo'lgan ishonchni oshiradilar. Har bir yangi texnika yoki usulni o'rganganida, ular o'zlarini yanada qobiliyatli his qiladilar. Bu o'ziga bo'lgan ishonchni yanada mustahkamlashga yordam beradi, va bu ishonch boshqa sohalarida ham bolaga yordam beradi.

4. **Ijtimoiy va emotsional rivojlanish:** Karate mashg'ulotlari bolalarga ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirishga yordam beradi. Ular guruhda ishlashni, o'zaro hurmatni va hamkorlikni o'rganadilar. O'qituvchi bilan muloqot qilish, boshqa bolalar bilan jamoaviy mashqlarni bajarish bolalar uchun foydali bo'ladi. Bunday darslar bolalarda o'z fikrini ifodalash va boshqalarni tinglash kabi ko'nikmalarni rivojlantiradi.

5. **Diqqatni jamlash va konsentratsiya:** Karate mashqlari bolalarning diqqatini jamlash va fokuslashga yordam beradi. Har bir harakatni to'g'ri bajarish uchun bolalar diqqatni to'plashi kerak. Bu, o'z navbatida, ularning o'qish va boshqa faoliyatlarida ham diqqatni yanada yaxshilashga yordam beradi.

Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun karate darslarini tashkil qilish

Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun karate darslarini tashkil etishda quyidagi jihatlar inobatga olinishi kerak:

1. **Yoshga mos o'quv dasturi:** Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun karate darslari yengil va o'yin shaklida tashkil qilinishi kerak. O'quv dasturi bolalarning yoshiga mos bo'lib, ular uchun qiziqarli va o'zlashtirishi oson bo'lishi zarur. Mashqlar va o'yinlar bolalarning jismoniy qobiliyatlari, xatti-

harakatlari va psixologik holatiga mos tarzda tanlanadi. Bu, bolalarni rag'batlantirish va ular uchun darslarni qiziqarli qilishda muhim ahamiyatga ega.

2. **O'qituvchining malakasi:** Maktabgacha yoshdagi bolalar bilan ishlashda o'qituvchining malakasi juda muhim. Ular bolalarning psixologiyasini yaxshi tushunishi, bolalar bilan o'zaro muloqot qilishni va ularga kerakli yordamni ko'rsatishni bilishlari zarur. O'qituvchilar sabr-toqatli, do'stona va bolalar bilan ishlashga tayyor bo'lishlari kerak. Shuningdek, ularning sport mahoratiga ega bo'lishi va bolalar bilan ishlashda pedagogik uslublarni qo'llashlari zarur.

3. **Boshqa faoliyatlar bilan uyg'unlik:** Karate darslarini boshqa jismoniy faoliyatlar bilan uyg'unlashtirish juda muhimdir. Bolalar karate bilan birga boshqa sport turlari, raqs, o'yinlar yoki jismoniy mashqlar bilan ham shug'ullanishlari mumkin. Bu, ularning umumiy rivojlanishiga ijobiy ta'sir qiladi, jismoniy ko'nikmalarni yaxshilaydi va ularni har tomonlama rivojlantirishga yordam beradi.

4. **Xavfsizlik va jarohatlarning oldini olish:** Karate mashqlari jismoniy faollikni o'z ichiga oladi, shuning uchun xavfsizlikni ta'minlash juda muhimdir. Bolalar karate darslarida jarohatlanmasliklari uchun mashqlarni to'g'ri bajarishlari va xavfsiz usullarda ishlashlari zarur. O'qituvchilar bolalarga har bir harakatni to'g'ri va ehtiyotkorlik bilan bajarishni o'rgatishlari kerak. Shuningdek, zarur himoya jihozlari (masalan, oyoq va qo'l himoyalari) bolalar uchun taqdim etilishi kerak.

5. **Rag'batlantirish va motivatsiya:** Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun rag'batlantirish muhim ahamiyatga ega. Ularning har bir kichik yutug'i ham maqtovga loyiqdir. Bu bolalarni yanada ko'proq harakat qilishga, yangi mahoratlar o'rganishga undaydi. Rag'batlantirish orqali bolalar o'zlarining muvaffaqiyatlarini qadrlashni o'rganadilar.

Xulosa

Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun karate darslarini tashkil etish nafaqat jismoniy salomatlikni yaxshilash, balki ma'naviy, axloqiy va ijtimoiy rivojlanishni ham ta'minlaydi. Karate bolalarga intizom, o'zini anglash, jamiyatda hurmat va o'z o'rnini topish kabi muhim ko'nikmalarni o'rgatadi. Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun karate darslarini tashkil etish jismoniy faollikning yangi imkoniyatlarini yaratadi, ularni sog'lom va muvaffaqiyatli shaxslar bo'lishga tayyorlaydi. Darslar bolalar uchun qiziqarli va foydali bo'lishi uchun ularga moslashtirilgan metodikalar va mashqlarni tanlash zarur. Shu bilan birga, o'qituvchining malakasi, xavfsizlik choralarini ko'rish va bolalarni rag'batlantirish muhim omillar hisoblanadi. Karate bolalar uchun hayotda muvaffaqiyatga erishish va o'ziga bo'lgan ishonchni rivojlantirishda ajoyib vosita hisoblanadi.

Adabiyotlar

1. Gorbunov, A. V. (2018). *Karate va jang san'ati: nazariy va amaliy asoslar*. Moskva: Sport nashrlari.

2. Aliev, A. S. (2015). *Maxsus jismoniy tayyorgarlik: nazariya va metodologiya*. Toshkent: Fadqariy nashr.
3. Aliev, A. S. (2015). *Maxsus jismoniy tayyorgarlik: nazariya va metodologiya*. Toshkent: Fadqariy nashr.

UMUMTA'LIM MAKTABLARIDA JISMONIY TARBIYA DARSLARINI TABAQALASHTIRILGAN YONDASHUV ASOSIDA O'QITISHNING SAMARALI YO'LLARI

Aripov Yu.Yu.

*O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va
sport universiteti professori, p.f.n.*

[Yunus Aripov @gmail.com](mailto:YunusAripov@gmail.com)

Annotatsiya. Ushbu maqolada, o'quvchilarning jismoniy rivojlanganlik darajalari, o'qitish malakasining sifati, o'qishga bo'lgan munosabat va ta'lim olishdagi ish qobiliyatlari katta ahamiyatga ega ekanligi kuzatildi, o'quvchilarning jismoniy va harakat tayyorgarligi yetarli darajada bo'lgan sharoitda belgilangan omillarning jismoniy kamolot darajasiga samarali ta'siri haqida bahs yuritiladi.

Kalit so'zlar: *umumta'lim, jismoniy rivojlanish, ish qobiliyat, tabaqalashgan jismoniy tarbiya, sport.*

Dolzarbli. Bugungi kunda taraqqiyot 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 samaradorligini 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 professional ta'lim 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 uzluksizligini ta'minlashga erishish;

3. O'quvchilarning jismoniy tayyorgarligi va salomatlik darajasini belgilab beruvchi "Aholining jismoniy tayyorgarlik darajasini baholash tizimi" sinovlarini har bir bosqichida va 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 rivojlanishi har hil ekanligi ta'kidlangan. Shu sababli, jismoniy rivojlanishi har hil bo'lgan o'g'il va qizlarda jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun individual dasturlar tuzish, mashqlar majmuasini ishlab chiqish, dars jarayonida har bir gurux uchun tabaqali yondashgan holda o'rgatishni tashkil qilish zarurati tug'iladi.

Yuqorida ko'rsatib o'tilgan umumiy qoidalarni hisobga olgan holda, umumiy o'rta ta'lim va professional ta'limida tabaqalashtirilgan yondashuv asosida jismoniy tarbiya fanini o'qitish jarayoni uzluksizligini va uzviyligini ta'minlashni amalga oshirish muhim ahamiyatga ega.

Shu boisdan ham, professional ta'lim muassasalari 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 rivojlanishi har hil ekanligi ta'kidlangan. Shu sababli, jismoniy rivojlanishi har hil bo'lgan o'g'il va qizlarda jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun individual dasturlar tuzish, mashqlar majmuasini ishlab chiqish, dars jarayonida har bir gurux uchun tabaqali yondashgan holda

o'rgatishni tashkil qilish zarurati tug'iladi. Umum tekshirish va amaliy tajriba sinovlari natijalarining ko'rsatishicha, har bir sinfda kuchli, o'rta va kuchsiz o'quvchilar 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.

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'quvchilarning 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.

Xulosa. 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.
3. Uroki fizicheskoy kulturi v 9–10 klassax sredney shkoli / pod red. G.P. Bogdanova. – M.: Prosveshchenie, 1987. – 207 s.
4. 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.

JISMONIY IMKONIYATI CHEKLANGAN TALABALARGA KURASH ELEMENTLARINI O'RGATISH METODIKASI

Ashirov Anvar Azamat o'g'li
O'zbekiston-Finlandiya pedagogika instituti doktoranti
e-mail: 19940415ashirovanvar@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu maqola moslashtirilgan texnikalar va o'qitish yondashuvlari talabalarning jismoniy va ijtimoiy rivojlanishini qo'llab-quvvatlaydigan samarali metodlari haqida malumotlar keltirilgan. Harakat doirasi imkoniyati cheklangan talabalar uchun maxsus ishlab chiqilgan texnikalar ularning jismoniy imkoniyatlariga moslashtiriladi va ularning sport faoliyatida muvaffaqiyatga erishishlariga yordam berishi yoritilgan. O'quv jarayonida, shaxsiy ehtiyojlarga moslashtirilgan texnikalar, xavfsizlikni ta'minlash va jismoniy rivojlanishni oshirishga qaratilgan mashqlar o'rganilgan. Shuningdek, progressiv o'rgatish yondashuvi talabalarni bosqichma-bosqich murakkab texnikalarni o'zlashtirishga undaydi, bu esa o'rganish jarayonini samarali va tushunarli qiladi. Talabalar birinchi bosqichda asosiy ko'nikmalarni o'zlashtirib, keyinchalik murakkab vazifalarni bajarishga tayyorlash haqida ma'lumotlar keltirilgan.

Kalit so'zlar: ijtimoiy ko'nikmalarni o'rgatish, individuallik, harakatlar koordinatsiyasini rivojlantirish, rag'batlantirish, ko'nikmalarni mustahkamlash, progressiv o'rgatish yondashuvi, moslashtirilgan texnikalar, moslashtirilgan

jismoniy tayyorgarlik.

Moslashtirilgan jismoniy tayyorgarlik, har bir talabaning jismoniy holatiga qarab mashqlarni moslashtirishga imkon yaratadi. Bu, talabalar uchun o'zlarini jismoniy jihatdan yaxshilash, sog'lomlashtirish va ularning harakat qobiliyatini kengaytirishga yordam beradi.

Ijtimoiy moslashuvga yo'naltirilgan yondashuv esa talabalarni jamiyatda faol ishtirok etishga va boshqalar bilan samarali muloqot qilishga undaydi. Ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirish, emotsional intellektni oshirish va o'zaro qo'llab-quvvatlash tizimlarini yaratish orqali talabalar jamiyatda o'z o'rnini topa olishadi.

Bunday yondashuvlar talabalar uchun jismoniy va ruhiy rivojlanishni ta'minlab, ularning o'zlariga bo'lgan ishonchlarini oshiradi va sportdagi muvaffaqiyatlariga erishish imkoniyatini kengaytiradi.

Maqolaning maqsadi: Jismoniy imkoniyati cheklangan talabalarga kurash elementlarini o'rgatishning maxsus metodikasidan foydalanish usullari.

Kurash sport turi jismoniy imkoniyati cheklangan talabalar uchun qiyinchilik tug'dirishi mumkin, shu sababli quyidagi metodikalar ishlab chiqilgan:

Moslashtirilgan texnikalar – bu harakat doirasi cheklangan talabalar uchun maxsus ishlab chiqilgan va ularning jismoniy imkoniyatlariga mos keladigan o'quv usullaridir. Bu yondashuv, odatda, o'zini ifodalashda yoki sport faoliyatlarida cheklovlarga ega bo'lgan talabalar uchun qo'llaniladi. Masalan, oyoq harakati cheklangan talabalarga oyoqlarini ishlatish o'rniga qo'llarini ishlatishga imkon beradigan texnikalar taqdim etiladi. Bunday texnikalar yordamida talabalar o'zlarining imkoniyatlariga mos keladigan kurash yoki boshqa sport turlarida muvaffaqiyatga erishishlari mumkin.

Harakat cheklovlariga moslashish: Ba'zi talabalar jismoniy cheklovlarga (masalan, oyoq yoki qo'l harakatlarida qiyinchiliklar) ega bo'lishi mumkin. Bunday hollarda, sport yoki kurash texnikalarini o'zgartirish va ularning ehtiyojlariga moslashtirish zarur. Misol uchun, oyoq harakati cheklangan talabalar uchun o'rta yoki yuqori qismlar bilan bog'liq kurash texnikalariga urg'u beriladi, ya'ni ular ko'proq qo'llarini ishlatishlari kerak bo'ladi. Bu orqali ular harakatlarini o'zgartirib, o'ziga mos keladigan texnikalarni o'rganadilar.

Qo'l texnikalariga urg'u berish: Oyoq harakati cheklangan talabalar uchun qo'l texnikalariga, masalan, qo'l zarbalari, tutishlar yoki himoya usullariga ko'proq e'tibor beriladi. Bunday texnikalar, oyoqlarini ishlatish qiyin bo'lsa, talabalarga kurashda o'zlarini xavfsiz va samarali his qilish imkonini beradi. Qo'l harakatlari ko'plab sport turlarida o'qitilishi mumkin, masalan, judo, boks yoki boshqa jang san'ati turlarida qo'llanadigan texnikalar, ular uchun moslashtirilgan shaklda o'rgatiladi.

Maxsus qo'llab-quvvatlash uskunalari: Harakat qobiliyati cheklangan talabalar uchun maxsus jihozlar va texnologiyalar yordamida texnikalar moslashtirilishi mumkin. Masalan, maxsus otashlar, tutish moslamalari yoki

boshqa yordamchi vositalar yordamida talabalar kurash texnikalarini bajarishadi. Bunday uskunalar ularning jismoniy imkoniyatlarini kengaytiradi va o'z faoliyatlarini to'liq amalga oshirishlariga yordam beradi.

O'quv jarayonidagi individual yondashuv: Moslashtirilgan texnikalar yordamida har bir talabaning jismoniy imkoniyatlari va ehtiyojlariga qarab o'quv jarayoni tuziladi. Masalan, bir talaba uchun oyoq harakatlari eng muhim bo'lsa, boshqasi uchun qo'l harakatlari ustun bo'lishi mumkin. Shuning uchun o'quvchi uchun shaxsiy texnikalar va strategiyalar ishlab chiqiladi, bu esa uning sport faoliyatiga bo'lgan ishtiyoqini oshiradi.

Texnikalarning xavfsiz bajarilishi: Harakat cheklovlari bo'lgan talabalar uchun texnikalar xavfsiz va samarali bajarilishini ta'minlash muhimdir. Mashg'ulotlar davomida, ular uchun moslashtirilgan texnikalar yordamida, jismoniy travmalar va shikastlanishlarni oldini olish mumkin. Bu yondashuv talabaning faolligini oshiradi va kurashga bo'lgan ishtiyoqini qo'llab-quvvatlaydi.

Jismoniy va ruhiy rivojlanish: Moslashtirilgan texnikalar yordamida talabalar faqat jismoniy emas, balki ruhiy jihatdan ham rivojlanishadi. Ularning o'ziga bo'lgan ishonchi oshadi, chunki ular o'zlarining imkoniyatlariga mos texnikalar orqali muvaffaqiyatga erishishadi. Bu talabalarning o'zlarining qobiliyatlarini anglashlariga yordam beradi va sportdagi ishtiroklarini yanada qulaylashtiradi.

Moslashtirilgan texnikalar yordamida harakat doirasi cheklangan talabalar o'zlariga mos keladigan va xavfsiz texnikalarni o'rganadilar. Bu usul talabalarning kurashdagi yoki boshqa sport faoliyatlaridagi ishtirokini optimallashtiradi, ularni samarali va xavfsiz tarzda faoliyat yuritishga imkon yaratadi. Shuningdek, ularning o'ziga bo'lgan ishonchini oshiradi va motivatsiyalarini yuqori darajada saqlaydi.

Progressiv o'rgatish yondashuvi – bu o'quv jarayonida talabalarni bosqichma-bosqich, o'zlashtirish darajasiga qarab, harakatlar va texnikalarni o'rgatishga asoslangan usuldir. Bu yondashuv, o'quvchilarni birinchi bosqichda eng oddiy va asosiy elementlar bilan tanishtirib, keyinchalik asta-sekin murakkab va rivojlangan texnikalarga o'rgatishni o'z ichiga oladi. Bu usul talabalar uchun o'rganishni eng samarali tarzda amalga oshirishga yordam beradi, chunki ular birinchi bosqichdagi asosiy ko'nikmalarni o'zlashtirib, keyinchalik murakkab vazifalarni bajarishga tayyor bo'ladilar.

Asosiy harakatlar va tutish usullarini o'rgatish: Dastlabki bosqichda, talabalar kurash yoki boshqa sport turlari uchun zarur bo'lgan asosiy harakatlar va tutish usullarini o'rganishadi. Bu bosqichda, talabalar jismoniy tayyorgarlik va texnikani to'g'ri bajarish asoslarini egallashadi. Masalan, oddiy tutishlar, boshlang'ich zarbalar, harakatni boshqarish va balansni saqlash kabi texnikalar kiritilishi mumkin. Bu bosqichda talabalar harakatlar va usullarni o'zlashtirishni boshlashadi, bu esa ularga keyinchalik murakkab texnikalarni to'g'ri bajarish imkoniyatini beradi.

Asosiy ko'nikmalarni rivojlantirish: O'rgatish jarayonida, birinchi bosqichdagi harakatlarni mukammal bajarish talab qilinadi. Bunday asosiy ko'nikmalar o'rgatilganda, talabalar o'zlarining jismoniy va texnik salohiyatlarini yaxshilashadi. Ushbu bosqichda talabalar nafaqat texnik ko'nikmalarni o'rganadilar, balki o'zlarini jismoniy jihatdan yaxshiroq tayyorlashni boshlaydilar. Bu ko'nikmalarni o'zlashtirganidan so'ng, ular keyingi bosqichga o'tiladi.

Murakkab texnikalarga o'tish: Talaba asosiy harakatlarni va tutishlarni o'zlashtirganidan so'ng, keyingi bosqichda murakkab texnikalar o'rgatiladi. Bu bosqichda, talabalar ilg'or kurash usullari, kombinatsiyalar va taktikalar bilan tanishadilar. Murakkab texnikalar ko'proq o'zaro bog'langan harakatlar yoki ko'p bosqichli harakatlar bo'lishi mumkin. Misol uchun, birinchi bosqichda faqat o'rtacha tutish yoki zarba berish usulini o'rganadigan talaba, keyinchalik bir nechta harakatni ketma-ket amalga oshirishni o'rganadi.

Ko'nikmalarni mustahkamlash va rivojlantirish: Talabalar o'rganilgan texnikalarni va harakatlarni to'g'ri va samarali bajarish uchun ko'p marta takrorlashlari kerak. Progressiv o'rgatish yondashuvida, talabalar bosqichma-bosqich o'zlashtirgan harakatlar va usullarni muntazam ravishda takrorlab, mustahkamlaydilar. Bu jarayon o'rgatilgan texnikalarni amalda qo'llash va kuchaytirish imkonini beradi. Shuningdek, bu jarayon talabalarni yuqori darajadagi murakkab texnikalarni to'g'ri bajarishga tayyorlaydi.

Amaliy mashg'ulotlar va takrorlash: Tez-tez takrorlash va amaliy mashg'ulotlar talabalar uchun o'rganilgan texnikalarni yanada samarali qilishda yordam beradi. Har bir yangi texnika o'rgatilganda, o'quvchilarni unga mos ravishda ishlashga undash kerak, bu ularni qiyinroq vazifalarga tayyorlaydi. Dastlab oddiy usullar va texnikalarni to'g'ri bajarish, keyinchalik murakkab harakatlar va kombinatsiyalarni bajarishga yordam beradi.

Progressiv yondashuvning afzalliklari:

- Tajriba orttirish: Talabalar o'zlari o'rganayotgan texnikani amalda qo'llash orqali ko'proq tajriba orttiradilar.

- Samarali o'rganish: Bosqichma-bosqich o'rgatish talabalar uchun o'rganish jarayonini samarali qiladi, chunki har bir yangi bosqichda ular oldingi ko'nikmalarni mustahkamlaydi.

- Rag'batlantirish: Oddiydan murakkabga o'tish talabalarni rag'batlantiradi, chunki ular o'z yutuqlarini ko'rib, yangi texnikalarni o'zlashtirishga ishtiyoqlarini oshiradilar.

O'qituvchining roli: O'qituvchi progressiv o'rgatish yondashuvida muhim rol o'ynaydi. U talabalarni har bir bosqichda to'g'ri yo'naltirish, texnikalarni aniq va tushunarli tarzda tushuntirish, o'rganilgan ko'nikmalarni kuzatib borish va talabalarni qo'llab-quvvatlash kerak. O'qituvchining motivatsiya beruvchi yondashuvi talabalarni yangi texnikalar bilan ishlashda ishtiyoqini oshiradi.

Progressiv o'rgatish yondashuvi orqali talabalar o'z vaqtida va to'g'ri texnikalar bilan o'rgatiladi, bu esa ularning o'rganish jarayonini ancha samarali

va tushunarli qiladi. Bosqichma-bosqich o'rgatish, talabalar uchun jismoniy va ruhiy jihatdan qulay bo'lgan yondashuvni ta'minlaydi, shuningdek, ular o'z yutuqlarini sezib, har bir bosqichni muvaffaqiyat bilan o'tishadi. Bu yondashuv talabalarni muvaffaqiyatga erishish uchun tayyorlaydi va kurashda yoki boshqa sport turlarida o'z imkoniyatlarini to'liq amalga oshirishga yordam beradi.

Xulosa: Ijtimoiy moslashuvga yo'naltirilgan yondashuv talabalarning o'zaro muloqot qilish, guruhda ishlash, jamiyatda faol bo'lish kabi ijtimoiy ko'nikmalarini rivojlantiradi. Bu yondashuv yordamida talabalar o'zlarini jamiyatda ishonchli, faol va samarali a'zolar sifatida his qiladilar. Ijtimoiy muloqotdagi muvaffaqiyatlar ularning jismoniy va ruhiy rivojlanishida muhim o'rin tutadi va ijtimoiy hayotda muvaffaqiyatli bo'lishlariga yordam beradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Shodmonov, A. (2020). Jismoniy imkoniyati cheklangan talabalar uchun moslashtirilgan sport mashqlarining samaradorligi. O'zbekiston Pedagogika Akademiyasi Jurnali, 5(3), 45-58.
2. Kuziev, M. & Sharipov, R. (2019). Maxsus pedagogika va moslashtirilgan sport: nazariya va amaliyot. O'zbekiston Pedagogika Ilmlari Toshkentda, 4(2), 33-40.
3. Zaripov, F. (2018). Jismoniy imkoniyati cheklanganlar uchun sportda muvaffaqiyatli o'qitish metodikalari. O'zbekiston Jismoniy Tarbiya va Sport Universiteti nashri, 3(1), 22-30.
4. Jabborov, D. (2021). O'qitish metodikasida innovatsion yondashuvlar. Pedagogika va Ta'lim Nazariyasi Jurnali, 2(1), 56-60.
5. Smith, P. (2017). Adaptive physical education and sports for children with disabilities. Journal of Special Education, 21(4), 12-19.
6. Williams, J., & Lee, B. (2019). Progressive teaching approaches in sports education. International Journal of Sport and Physical Education, 14(5), 113-118.

JISMONIY IMKONIYATI CHEKLANGAN TALABALARGA KURASH ELEMENTLARINI O'RGATISHDA MAXSUS O'QUV DASTURLARDAN FOYDALANISH USULLARI

Ashirov Anvar Azamat o'g'li
O'zbekiston-Finlandiya pedagogika instituti doktoranti
e-mail: 19940415ashirovanvar@gmail.com

Annotatsiya: Jismoniy tarbiya va sport inson hayotining muhim tarkibiy qismlaridan biri bo'lib, u nafaqat sog'liqni mustahkamlash, balki ijtimoiy integratsiyani ta'minlashda ham katta ahamiyatga ega. Jismoniy mashg'ulotlar insonning umumiy sog'lig'i, jismoniy va ruhiy holati, shuningdek, ijtimoiy muhitga moslashish qobiliyatini rivojlantirishga xizmat qiladi. Ayniqsa, jismoniy imkoniyati cheklangan talabalarga sport faoliyatlarini samarali tashkil

etish, ularning harakat faolligini oshirish, ruhiy barqarorligini mustahkamlash, ijtimoiy izolyatsiyadan chiqarish va jamiyatga moslashuvini ta'minlashda katta ahamiyatga ega. Bu talabalar uchun moslashtirilgan sport mashg'ulotlari, nafaqat ularning jismoniy imkoniyatlarini yaxshilash, balki ular o'rtasidagi muloqot va ijtimoiy aloqalarni rivojlantirishga ham yordam beradi.

Kalit so'zlar: jismoniy imkoniyati cheklangan talabalar, kurash, metodika, maxsus pedagogika, moslashtirilgan sport.

Jismoniy imkoniyatlari cheklangan talabalarning jamiyatga to'liq integratsiyalashuvi uchun sport muhim vositadir. Sport orqali ular o'z qobiliyatlarini rivojlantiradi, o'ziga bo'lgan ishonchini oshiradi va boshqalar bilan ijtimoiy aloqalar o'rnatadi. Buning natijasida, ularning o'zini his qilish holati yaxshilanadi, ular jamiyatda faol ishtirok etish imkoniyatiga ega bo'ladilar. Bu jarayonda to'g'ri metodik yondashuv, masalan, kurash kabi sport turlari orqali, talabalarni nafaqat jismoniy jihatdan rivojlantirish, balki ularning psixologik va ijtimoiy ko'nikmalarini ham oshirishga imkon yaratadi.

Mazkur maqolada jismoniy imkoniyati cheklangan talabalarga kurash elementlarini o'rgatish metodikasini takomillashtirish masalalari yoritiladi. Ushbu metodika jismoniy va ruhiy jihatdan yengillik yaratish, talabalar o'rtasida hamkorlik va o'zaro yordamni rivojlantirish, shuningdek, kurash texnikalarini samarali o'rgatish uchun individual yondashuvlarni qo'llashni taqozo qiladi. Talabalar uchun moslashtirilgan mashg'ulotlar, jismoniy holat va harakat imkoniyatlariga qarab, ularning o'qish va mashg'ulotlarga bo'lgan motivatsiyasini oshirishga xizmat qiladi. Kurashni o'rgatish orqali talabalar nafaqat jismoniy salomatlikni yaxshilaydilar, balki o'zlariga bo'lgan ishonchni oshirib, jamiyatda o'z o'rinlarini topadilar.

Maqolaning maqsadi: Jismoniy imkoniyati cheklangan talabalarga kurash elementlarini o'rgatishda maxsus o'quv dasturlardan foydalanish usullari.

Ushbu maqola jismoniy imkoniyati cheklangan talabalarga kurash o'rgatish bo'yicha amaliy va ilmiy asoslangan metodlarni ishlab chiqish, mashg'ulotlarni tashkil etish va individual yondashuvni joriy etish masalalarini keng yoritadi. Kurash, ijtimoiy moslashuvni ta'minlash va jismoniy faollikni oshirish uchun samarali vosita sifatida ko'riladi. Shuningdek, bu metodika orqali jismoniy imkoniyati cheklangan talabalar uchun kurash elementlarini o'rgatish, ularning faolligini yanada oshirish va jamiyatga muvaffaqiyatli integratsiyasini ta'minlashga qaratilgan yondashuvlar ko'rib chiqiladi.

Jismoniy tarbiya va sport inson salomatligini mustahkamlash, ijtimoiy faolligini oshirish hamda turmush sifatini yaxshilashda muhim ahamiyatga ega. Jismoniy imkoniyati cheklangan talabalar uchun esa sport nafaqat jismoniy faollik balki, ularning ijtimoiy integratsiyasini ta'minlashning samarali usuli hisoblanadi. Kurash esa milliy sport turi sifatida ularga ruhiy va jismoniy bardoshlilikni shakllantirishga yordam beradi.

Jismoniy imkoniyati cheklangan talabalar uchun tuzilgan maxsus o'quv dasturlari sport mashg'ulotlarini samarali tashkil qilishda muhim ahamiyat kasb

etadi. Bu dasturlar quyidagi jihatlariga asoslanadi:

Individual yondashuv – bu ta'lim jarayonida har bir talabani o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olish, ya'ni uning jismoniy holati, harakat qobiliyati va ehtiyojlarini inobatga olib, talaba uchun eng samarali va qulay bo'lgan o'quv rejasi tuzishdir. Bu yondashuv, shuningdek, har bir talabaning o'ziga xos o'quv uslubi, qobiliyatlari va ehtiyojlarini tushunishga va ularga mos ravishda individual mashg'ulotlar tashkil etishga qaratilgan.

Jismoniy holat: Har bir talabaning jismoniy salomatligi va holatini hisobga olish juda muhim. Misol uchun, ba'zi talabalarda jismoniy cheklovlar (masalan, nogironlik) bo'lishi mumkin, va bu holat ularning o'qish va o'qish usullariga ta'sir qilishi mumkin. Bunday talabalarga maxsus yordam ko'rsatish, moslashuvchan o'quv rejalari tuzish kerak.

Harakat qobiliyati: Har bir talabaning harakatlanish qobiliyati ham alohida e'tiborga olinadi. Ba'zi talabalar tez o'rganishadi va harakat qilishga tayyor, boshqalari esa o'quv jarayonida ko'proq vaqt va yordamga muhtoj bo'lishi mumkin. Individual yondashuv yordamida har bir talaba o'zining harakat qobiliyatiga qarab dasturlarni amalga oshirishi mumkin.

Ehtiyojlar: Har bir talabaning o'quv ehtiyojlari, ular qanday materiallarni yaxshiroq o'zlashtirishini, qaysi usullar bilan eng samarali o'qishini bilish zarur. Ba'zi talabalar vizual materiallarga asoslangan o'quv usullariga ko'proq mos keladi, boshqalar esa audio yoki amaliy mashg'ulotlarni afzal ko'rishlari mumkin.

Individual mashg'ulot rejasi: Har bir talabaga individual mashg'ulot rejasi tuzish, uning imkoniyatlari, ehtiyojlari va xususiyatlariga asoslanadi. Misol uchun, ba'zi talabalarga qo'shimcha vaqt yoki maxsus mashg'ulotlar kerak bo'lishi mumkin. Reja tuzishda, o'quvchi uchun eng optimal o'qish usullarini tanlash, uning o'quv jarayonida muvaffaqiyatga erishishi uchun zarur.

Shu tariqa, individual yondashuv har bir talaba uchun maxsus, samarali va qulay o'quv sharoitlarini yaratishga yordam beradi, bu esa ta'lim sifatini va samaradorligini oshiradi.

Tibbiy-psixologik ko'mak – bu ta'lim jarayonida talabalar uchun xavfsiz va qulay muhit yaratish, ularning jismoniy va psixologik holatini yaxshilashga yo'naltirilgan yondashuvdir. Bu yondashuv mashg'ulotlar davomida shifokorlar va psixologlarning tavsiyalariga asoslangan metodlarni qo'llashni o'z ichiga oladi, va maqsad talabalar uchun maksimal darajada xavfsizlikni ta'minlash, ularning sog'lig'ini saqlash va o'quv jarayonida o'zlarini ishonchli va qulay his qilishlarini qo'llab-quvvatlashdir.

Shifokor va psixologlarning tavsiyalari: Tibbiy-psixologik ko'makning muhim qismi shifokorlar va psixologlarning o'quv jarayoniga yo'naltirilgan tavsiyalaridir. Masalan, mashg'ulotlar davomida talabalar jismoniy yoki ruhiy noqulayliklarga duch kelmasliklari uchun shifokorlar va psixologlar tomonidan o'quv rejalari va mashg'ulotlar shaklini moslashtirish mumkin. Agar talaba jismoniy yoki psixologik yordamga muhtoj bo'lsa, u holda maxsus yordam

ko'rsatish, terapiya yoki konsul'tatsiya orqali uning holati yaxshilanishi mumkin.

Talabalar xavfsizligini ta'minlash: Tibbiy-psixologik ko'makning asosiy maqsadlaridan biri talabalar uchun xavfsiz va qulay o'quv muhitini yaratishdir. Masalan, agar bir talaba stress, xavotir yoki depressiya holatiga tushsa, psixologlar unga yordam berishadi va bu holatlar o'quv jarayoniga salbiy ta'sir ko'rsatmasligi uchun mos usullarni ishlab chiqishadi. Shuningdek, jismoniy mashg'ulotlarda travmalar yoki shikastlanishlarning oldini olish uchun shifokorlarning nazorati muhimdir.

Ishonchli muhit yaratish: Psixologik ko'mak talabalar uchun o'zlarini ishonchli his qilishlariga yordam beradi. Stress, xavotir yoki o'qishdagi muvaffaqiyatsizliklar kabi omillar ko'plab talabalar uchun muammolar yaratishi mumkin. Psixologlar yordamida, talabalarning o'zlariga bo'lgan ishonchni tiklash va ruhiy holatlarini yaxshilash orqali o'quv jarayonida yuqori natijalarga erishishlari mumkin. Bu, o'z navbatida, ularning o'quv motivatsiyasini va umumiy muvaffaqiyatlarini oshiradi.

Jismoniy va ruhiy salomatlikni qo'llab-quvvatlash: Mashg'ulotlar davomida talabalar jismoniy salomatlikni saqlash uchun shifokorlar tomonidan tavsiya etilgan mashqlarni bajonidil bajarishlari va psixologik yordami bilan ruhiy holatlarini normallashtirishlari mumkin. Misol uchun, ba'zi talabalarga ortiqcha kuch sarflamaslik, turli stressni kamaytirish usullarini o'rganish va muvozanatni saqlash uchun dam olish texnikalarini qo'llash tavsiya etilishi mumkin.

O'zini anglash va o'zgarishga tayyor bo'lish: Psixologlar talabalarga o'zgarishlarga moslashish, stressni boshqarish va o'zlari uchun eng yaxshi ta'lim usullarini tanlashda yordam berishadi. Bu, ayniqsa, o'zgaruvchan yoki murakkab sharoitlarda ta'lim olayotgan talabalar uchun juda muhimdir.

Tibbiy-psixologik ko'mak talabalarga o'quv jarayonida muvaffaqiyatli bo'lish uchun zarur bo'lgan barcha resurslarni taqdim etadi. Bu yondashuv o'z navbatida talabalarni nafaqat jismoniy, balki psixologik jihatdan ham yaxshilaydi, natijada o'quv muhitida ularga har tomonlama yordam beriladi.

Xulosa: Jismoniy imkoniyati cheklangan talabalar uchun moslashtirilgan mashg'ulotlar va maxsus o'quv dasturlari, har bir talabaga individual yondashuvni taqdim etish orqali, ularning o'qish va mashg'ulotlarda muvaffaqiyatga erishishini oshiradi. Bunga ortopedik himoya vositalari, maxsus sport anjomlari, va qo'shimcha uskunalar yordamida xavfsiz va samarali mashg'ulotlar tashkil etiladi.

Bundan tashqari, tibbiy-psixologik ko'mak, shifokor va psixologlarning tavsiyalari orqali talabalar uchun xavfsiz o'quv muhitini yaratish va ularning jismoniy va ruhiy holatini yaxshilashga yordam berish ta'kidlangan.

Motivatsion yondashuvlar, guruh mashg'ulotlari va shaxsiy yutuqlarni kuzatish, talabalarni rag'batlantirish va ularning o'ziga bo'lgan ishonchini oshirishga xizmat qiladi. Jamiyatga muvaffaqiyatli integratsiya uchun ijtimoiy

qo'llab-quvvatlash muhim ahamiyatga ega. Shu tarzda, kurash o'rgatish metodikasi nafaqat jismoniy rivojlanish, balki talabalarni ruhiy va ijtimoiy jihatdan ham mustahkamlashga yordam beradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Sultonov, A. & Rakhmatov, D. (2020). Jismoniy tarbiya va sportning ijtimoiy ahamiyati. Toshkent: O'zbekiston Ta'limi Nashriyoti.
2. Yusupov, F. (2019). Jismoniy imkoniyati cheklanganlarga sport mashg'ulotlari tashkil etish metodikasi. Tashkent: Fizika va Sport Nashriyoti.
3. Shermatov, M. (2021). Maxsus pedagogika: metodlar va yondashuvlar. Toshkent: Akademiya nashriyoti.
4. Kamilov, I. (2018). Jismoniy tarbiya va sportda ijtimoiy integratsiya. Sport turlari va pedagogik yondashuvlar, 34(2), 67-79.
5. Akhmedov, S. & Mamatov, B. (2017). Kurashni o'rgatishning metodik asoslari. Sport pedagogikasi, 22(1), 88-92.
6. Turgunov, E. (2022). Sport metodikasi va maxsus yondashuvlar. O'zbekiston sporti, 41(4), 55-67.
7. Azizov, R. (2020). Sport mashg'ulotlarida tibbiy-psixologik yordam. Toshkent: Ijtimoiy fanlar nashriyoti.

O'QUVCHILARDA MILLIY-IFTIHOR TUYG'USINI RIVOJLANTIRISHDA KURASH SPORTIDAN FOYDALANISH IMKONIYATLARI.

*Axmedov Furkat Kuldashevich
JDPU Jismoniy madaniyat fakuleti dekani
pedagogika fanlari nomzodi, professor.
Axmedov Joxon Kuldashovich
Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha
mutaxassislarni qayta tayyorlash va
malakasini oshirish instituti Samarqand filiali
Uluqmurotov Ja'sur Ulug'Bek o'g'li
JDPU 2-bosqich magistranti.*

Annotatsiya: Maqolada o'quvchilarda milliy-iftihor tuyg'usini shakllantirishda kurash sporti bo'yicha o'tkaziladigan tadbirlarning imkoniyatlaridan foydalanish o'rganilgan. Shuningdek, kurash musobaqalari barkamol avlodni tarbiyalashda asosiy omillardan biri sifatida ko'rib chiqilgan.

Tayanch so'zlar: kurash, jismoniy tarbiya va sport, barkamol avlod, milliy-iftixor tuyg'usi, g'urur, mexnatsevarlik, salomatlik, tashabbuskorlik, faollik, shakllanish, rivojlanish, tarbiya.

Qadimiy qadriyatlarimiz, xususan mardlik, jasurlik, vatanparvarlik, gumanizm g'oyalarini o'zida mujassam etgan milliy sportimiz bo'lgan kurashni ommalashtirish, rivojlantirish va dunyoga tanitish hamda ushbu qadriyatimizni

umumjahon durdonasiga aylantirish bo'yicha qator ishlar amalga oshirilmoqda.

Davlatimizning bevosita ko'llab-quvvatlashi natijasida kurash xalqaro sport turi sifatida keng e'tirof etildi, «kurash», «halol», «ta'zim», «to'xta» va «yonbosh» kabi atamalar esa xalqaro sport lug'ati tarkibidan mustahkam o'rin egalladi.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2024 yil 20 dekabrda "Kurash milliy sport turini rivojlantirish va ommalashtirishni yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to'g'risida" PQ-450-son qarori qabul qilindi.

Shu bilan birga, kurashning tobora ommalashib borayotganligi nufuzli xalqaro musobaqalarni tashkil qilishga, mavjud infratuzilma va moddiy-texnik bazani modernizatsiya qilishga, sport inventarlari va kiyimlari ta'minotini yaxshilashga, bu borada ishlab chiqarishni kengaytirishga, shuningdek, soha uchun malakali kadrlar, trenerlar va hakamlar tayyorlashga bo'lgan e'tiborni yanada kuchaytirishni talab etmoqda.

Buyuk ajdodlarimizdan meros qolgan kurash sportining boy an'analari va qadriyatlarini kelajak avlodlarga yetkazish, o'zbek sporti brendi nomi bilan kurashning jahon arenasidagi rolini oshirish, yoshlarning milliy sportga bo'lgan qiziqishlarini qo'llab-quvvatlash va rag'batlantirish orqali ularda vatanparvarlik tuyg'usini yanada mustahkamlash, aholining barcha qatlamlari, ayniqsa, yoshlarning, shuningdek, jahon xalqlarining mazkur sport turi bilan shug'ullanishi uchun zarur shart-sharoitlar yaratish, hozirgi vaqtda kurashni yanada ommalashtirish va tizimli rivojlantirish, Yevropa, Afrika va Panamerika qit'aviy o'yinlari qatoriga rasman kiritish va xalqaro «GAISF — Global Association of International Sports Federations» tashkilotining e'tirofiga sazovor bo'lish, Xalqaro olimpiya o'yinlari dasturiga kiritish maqsadida O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 4-noyabrdagi "Kurash milliy sport turini rivojlantirish va uning halqaro nufuzini yanada oshirish chora tadbirlari to'g'risida" PQ-4881-son qarori qabul qilindi. Kurash milliy sport turini 2025-yilgacha yangi bosqichga olib chiqish Konsepsiyasi (keyingi o'rinlarda — Konsepsiya) ishlab chiqildi.

Konsepsiyada «Kurashchilar uchun badantarbiya», «Bolalar uchun kurash», «Kattalar uchun kurash», «Kurash malikasi», «Kurash milliy g'ururimiz», «Kurash- millat faxri» va boshqa nomlardagi maxsus roliklar tayyorlash hamda efir vaqtida, jumladan, tomoshabop vaqtlarda har kun namoyish etish, «Kurash yulduzi», «Kurash faxriysi», «Kurash tarixi», «Kurash xalq sayli» nomli teleko'rsatuvlar tayyorlash, radio eshittirishlar tashkil etish, yoshlar o'rtasida kurashni keng targ'ib etish, ularda vatanparvarlik hissini uyg'otish, ularni sog'lom turmush tarziga amal qilishga undashga qaratilgan ko'rsatuvlar namoyish etish orqali ommalashtirish bo'yicha media-reja ishlab chiqish va amalga oshirish, kurash orqali sog'lom turmush tarzini keng targ'ib qilish, umumxalq harakati sifatida turli kurash sayillarini, bayram va tadbirlarda kurash bo'yicha ko'ngilochar tadbirlarni tashkil etish belgilab qo'yilgan.[2]

Konsepsiya O'zbekiston va xorijiy mamlakatlarda kurashni tizimli

rivojlantirishning maqsadi, vazifalari, ustuvor yo'nalishlari, istiqboldagi bosqichlarini belgilaydi hamda kurashni rivojlantirish dasturlari va kompleks chora-tadbirlarni ishlab chiqish uchun asos bo'lib xizmat qiladi.

1998-yil 6-sentabrda dunyoning beshta qit'asidagi 129ta milliy federatsiyalarni birlashtirgan Kurash xalqaro assotsiatsiyasi ta'sis etildi.

2010-yilda Kurash xalqaro assotsiatsiyasi Olimpiya o'yinlari dasturiga kiritish uchun buyurtma berishda muhim talab hisoblangan Jahon dopingga qarshi agentligining e'tirofiga sazovor bo'ldi.

Kurash bo'yicha xalqaro sport tadbirlarida sportchilarimiz sovrinli o'rinlarni egallab mamlakatimiz nufuzini munosib himoya qilib kelmoqdalar.

Bugungi kunga qadar dunyoning ko'plab mamlakatlarida kurash bo'yicha 500 dan ortiq xalqaro turnirlar, 12 marotaba jahon chempionati o'tkazildi (kattalar o'rtasida), ko'plab davlatlarda kurash milliy federatsiyalari tashkil etildi. Yurtdoshlarimiz orasidan 300 nafardan ko'proq sportchilar kurash bo'yicha jahon, Osiyo chempionatlari va xalqaro turnirlarning g'olib va sovrindorlari bo'lgan.

Kurash bo'yicha I jahon birinchiligi 1999-yili Toshkent (O'zbekiston), II jahon birinchiligi 2000-yili Antaliya (Turkiya), III jahon birinchiligi 2001-yili Budapesht (Vengriya), IV jahon birinchiligi 2002-yili Yerevan (Armaniston), V jahon birinchiligi 2005-yili Toshkent (O'zbekiston), VI jahon birinchiligi 2007-yili Ulan-Bator (Mo'g'uliston), VII jahon birinchiligi 2009-yili Alushta (Ukraina), VIII jahon birinchiligi 2011-yili Termiz (O'zbekiston), IX jahon birinchiligi 2013-yili Istanbul (Turkiya), X jahon birinchiligi 2015-yili Xurramobod (Eron), XI jahon birinchiligi 2017-yil Istanbul (Turkiya) XII jahon birinchiligi 2019-yil (Koreya) shahrida bo'lib o'tgani kurashning jahon bo'ylab yanada qanot yoyayotgani isbotidir.

Kurash endilikda Islom birdamligi sport o'yinlari dasturiga kiritiladigan bo'ldi.

Kurash bo'yicha Osiyo o'yinlari, Osiyo va jahon chempionatlari, shuningdek, O'zbekiston birinchiligi g'oliblarini oliy ta'lim muassasalariga imtiyozli qabul qilish tartibi joriy etilmoqda.[2]

Jamoatchilik, ayniqsa, yoshlarni ushbu sport turiga keng jalb etish maqsadida O'zbekiston kurash federatsiyasi huzurida "Kurash" milliy sport turi markazi" nodavlat notijorat tashkilotini tashkil qilish nazarda tutildi.

Bugungi kunda kurash an'anasi rivojlanib ommalashib boryapti. Har bir milliy bayram kurashsiz o'tmayapti. Eng qizig'i shundaki, barcha sport musobaqalarida davraga chiqqan polvonni tanishtirishda birinchi uning "Ona yurti" aytiladi, demak bu polvon ona yurti sha'nini ham himoya qilib, unda yutuq va g'alabalari tufayli ularda Vatanini sevis, ardoqlash, insonlarga g'amxo'rlik qilish kabi oliyjanob hislatlar tarbiyalanib boradi. Kurash vatanimiz qudratini oshirish, yosh avlodni barkamol qilib tarbiyalash, umrni uzaytirish, salomatlikni mustahkamlash vositalaridan biridir. Shuning uchun kurashni davr talabi darajasida rivojlantirish istiqboliy ahamiyat kasb etadi.

Nufuzli musobaqalardan biri 2011-yil 19-23-oktabr kunlari Termiz shahrida VIII jahon birinchiligi va o'ninchi bor Al Hakim at-Termiziy xotirasiga bag'ishlangan kurash bo'yicha Prezident sovrini uchun o'tkazilgan an'anaviy xalqaro turniri hisoblanadi. Chet ellik hakamlar o'zbekning faxri, qadriyati hisoblangan kurash atamalarini sof o'zbekona, jarangdor ovozda **“to'xta”**, **“halol”**, **“tanbeh”**, **“dakki”** kabi buyruqlari bilan boshqarib borishdi. Koreya, Yaponiya, Eron, Afg'oniston, JAR, Rossiya, Kipr, Angliya, Gresiya, Turkmaniston kabi xorijlik hakamlar kurash qoidalarini chuqur o'zlashtirib olganliklari musobaqada yaqqol ko'rinib turdi.

2011- yilning 19-21-oktabr kunlari VIII jahon chempionati va Al Hakim at-Termiziy xotira turniriga bag'ishlangan halkaro ilmiy-amaliy konferensiya bo'lib o'tdi. Ushbu anjumanda xalqaro Kurash Assotsiatsiyasi prezidenti Komiljon Yusupov, shuningdek, Afrika Kurash konfederatsiyasi prezidenti janob Tomas Dunker, Xindiston, Eron kabi bir qator davlatlardan shu sohaning yetuk olimlari o'zlarining ma'ruzalari bilan ishtirok etishdi.

Komiljon Yusupov o'z ma'ruzasida, milliy g'urur va qadriyatimiz timsoli bo'lgan o'zbek kurashini dunyo miqyosiga olib chiqilganligi va eng quvonarlisi Kurash 2013-yilda Janubiy Koreyaning Incheon shahrida yopiq inshootlarda jangovor yakka kurashlar bo'yicha o'tkaziladigan IV Osiyo o'yinlari dasturidan o'rin olganligini aytib o'tdi. Bu kurashni Olimpiya o'yinlari dasturiga kirish uchun qo'yilgan yana bir dadil qadam ekanligini ta'kidladi.

Afrika kurash konfederatsiyasi prezidenti janob Tomas Dunker o'z ma'ruzasida Kurash dunyo sport olamida jadal suratlarda o'sayotganini qayd etib o'tdi. Shuningdek, qator Afrika davlatlarida tatami (gilam) yetishmasligi tufayli bolalar qumli maydonda ya'ni kurash maydoni qum, tuz aralashmasidan (gilam) qilib shug'ullanayotganligi haqida ma'lumot berdi. Afrika mamlakatlarining deyarli yarmi allaqachon o'zbek kurashi bilan tanishgan va muntazam shug'ullanib kelayotganligi xech kimga sir emasligini bildirib o'tdi. Janob Tomas Dunkerining ma'lumotlaridan kelib chiqib o'zbek kurashi allaqachon dunyo sporti turlari qatoridan munosib o'rin olganligining guvohi bo'lamiz. Kurash bilan Afrika mamlakatlari bolalari va yoshlari sevib shug'ullanmoqda. Ya'ni kurash endilikda umuminsoniy qadriyatlarni rivojlanib borishi tamoyillariga ko'ra milliylikdan-mintaqaviylikka undan umuminsoniylikka o'tadi. Kurash endi nafaqat milliy qadriyat, balki u butun dunyo xalqlariga xizmat qiluvchi umuminsoniy qadriyat darajasiga yetdi, zero kurashni umuminsoniy qadriyat ekanligi uning tarixi falsafasi va g'oyalarida o'z aksini topgan.

Kurashni milliy va umuminsoniy qadriyat sifatida o'rganishda taniqli va faxriy polvonlar, murabbiylarning fikrlari o'rganildi. Faxriy polvon xizmat ko'rsatgan sport murabbiysi Xudoyberdi polvon Maxmudov kurash haqida shunday fikrlarni bildirgan: “Bir polvonni tayyorlash va natija ko'rsatish uchun ko'p yillik tinimsiz mehnat kerak. Yillar mobaynida polvon bilan muntazam mashg'ulotlar olib borish, albatta, zarur. Ammo faqat mashg'ulotni o'zi buning

uchun yetarli emas. Vaholanki, polvonlarni doimo nazoratda tarbiyalab borish zarur. Bu o'rinda faxriy polvon Xudoyberdi Maxmudov quyidagilarni nazarda tutadi:

- Polvonning ruhi toza va tetik bo'lishi lozim;
- Polvon doimo jismini toza tutishi, vaqtida dam olishi va yetarlicha ovqatlanishi lozim;
- Polvon e'tiqodli va oriyatli bo'lmog'i kerak. Buni, albatta, murabbiy nazoratga olishi lozim.

Surxon elining fahriy polvonlaridan biri Quronboy polvon kurash haqida shunday fikrlarni bildirgan: "Kurashchimisan, mard bo'l, raqibingga kuching yetmadimi, davradan chiq, kuching yetsa, halol yiqit. O'zingni ham, raqibni ham, tomoshabinlarni ham ovora qilma! Kurash halollikni, mardlikni talab etadi. Kuchlini tan olish ham polvonga xos". Fikrida davom etarkan, kurash tushgan davrlarini bugungi mustaqillik kunlari bilan solishtirib zamonaviy qad ko'targan inshootlar, sport zallari, kurash gilamlarining borligi haqida quvonib gapirdi. Birinchi Prezidentimiz I.A.Karimovga va kurashning jonkuyarlariga minnatdorchiligini quvonch bilan tilga olgan.

Kurash bo'yicha Jahon chempioni Maxtumquli Maxmudov shunday deydi: kurash tushish men uchun bobomeros, otamerosdir. Ukalarimning barchasi meni ortimdan ketdilar. Hammalari kurash tushishning hadisini o'zlashtirgan. Bizga kurash tushish usullarini o'rgatishda otamiz: bolalarim, unutmang, maydon mardniki,- deb tarbiyalagan.

Dzyudo bo'yicha 2 karra Jahon chempioni, Olimpiada o'yinlari sovrindori, mashhur Buxorolik Rishod polvon Sobirov sportning dzyudo kurashi bo'yicha dunyo chempioni bo'lishiga, uni elga, jahonga tanilishiga o'zbek kurashi orqali erishganligini ta'kidlaydi. Polvon o'z xotiralarini esga olarkan : "Agar men bolaligimdan qishloq sharoitida to'ylarda, bayramlarda kurash tushmaganimda, mag'lubiyat alami hamda g'oliblik nashidasini his qilmaganimda bugungi kundagi natijalarga erishmagan bo'lar edim. Sportchi nafakat jismoniy yetuk, balki ma'naviy boy, bilimli va madaniyatli bo'lishi, o'z millati urf-odatlarini va qadriyatlarini e'zozlashi ham zarur deb bilaman"- qabilidagi fikrlarini bildirgan.

Taniqli polvonlar, Jahon chempionlari Toshtemir Muhammadiev, Bahrom Avazov, xalqaro toifadagi hakamlar Olimjon Xayitov, Ibroxim Karimov, Baxodir Berdiqulov, yetuk olimlarimiz Juma Toshpo'latov, O'roqboy Ibragimov, Xamroqul Rofiev, Furqat Axmedov va boshqalarning fikriga ko'ra:

- kurash mardlik, jasurlik va halollikni talab etadigan sport turi;
- kurash sportchidan jismoniy jihatdan o'ta darajada yetuklikni talab etadi;
- kurash polvonlardan ma'naviy barkamollikni talab etadi;
- kurash qoidalari va falsafasi insonparvarlik g'oyalariga asoslangan;
- kurash odamlarni, xalqlarni bir-biriga yanada yaqinlashtiradi;
- kurash eng samarali va na'munali tarbiya vositasidir;
- bir so'z bilan aytganda kurash umuminsoniy qadriyatdir.[3]
- Kurashning milliy qadriyat va an'analaridan kelib chiqqan holda, ochiq

maydonlarda «Kurash» milliy sport turi bo'yicha musobaqalarni muntazam tashkil etish. «Kurash» milliy sport turi bo'yicha mamlakatimizning buyuk davlat va jamiyat arboblari xotirasiga bag'ishlangan turnirlarni o'tkazish kalendar rejasini ishlab chiqish va tasdiqlash belgilangan. Bugungi kunda kurash an'anasi rivojlanib ommalashib boryapti. Har bir milliy bayram kurashsiz o'tmayapti. Eng qizig'i shundaki, barcha sport musobaqalarida davraga chiqqan polvonni tanishtirishda birinchi uning "Ona yurti" aytiladi, demak, bu polvon ona yurti sha'nini ham himoya qilib, unda yutuq va g'alabalari tufayli ular Vatanini sevis, ardoqlash, insonlarga g'amxo'rlik qilish, milliy g'urur kabi oliyanob hislatlar tarbiyalanib boradi.

Shaxs g'ururi - bu faxrdir. Har bir shaxs o'zining yutuqlaridan mamnuniyat hissini tuyadi. Ota-onalar qobil farzandlaridan, ustoz iste'dodli shogirdidan, yozuvchi yaxshi asaridan, bog'bon so'lim bog'idan, millat o'z merosi, iste'dodli farzandlari bilan faxrlanadi va hokazo.

Milliy g'urur - bu milliy iftixordir. Milliy iftixor millat o'zini yaxlit ijtimoiy birlik ekanligini ongli ravishda his qilishidir. Bu shunday bir kuchli ruhiy holatki, u tufayli tarixiy birlik, qon-qarindoshlik, til, madaniyat, ma'naviyat, iqtisodiy hayot va kelajak birligi millat vakillarining qalbidan chuqur o'rin oladi.

Milliy g'urur, avvalambor, har bir millat vakilining o'z xalqi tarixini, ma'naviy, [axloqiy qadriyatlari](#), istiqbolini bilishi va qadrlashi, shu bilan birgalikda, boshqa xalqlar va millatlarning ham milliy qadr-qimmatini, udumlari, tarixi, adabiyoti, san'ati va madaniyatini adolatli ravishda himoya qilish, chuqur his etish va o'rganish, hurmat qilish bilan bog'liq faxrlanish tuyg'usi bo'lgan millatning insoniy fazilatidir.

Milliy g'urur yoshlarni o'z kuchi, qobiliyati va iste'dodini milliy va umuminsoniy manfaatlar yo'lida safarbar qilishga chaqiradi. O'zbek xalqining yuksak milliy qadr-qimmati, or-nomusi va shon-sharafi uning o'ta mehribonligi va sof vijdonligiga asoslangandir.

Milliy iftixor, eng avvalo, o'zligini anglash, milliy ravnaqni ta'minlash yo'lidagi hatti-harakat, o'z millati istiqboli oldida mas'ul-likning beqiyos namunasidir. Milliy o'tmishini yaxshi bilgan, uni qadrlay oladigan va ayni paytda, uni yangicha sharoitlar va holatlarda boyitib boradigan komil insondir.

Milliy g'urur yoshlarni o'z kuchi, qobiliyati va iste'dodini milliy va umuminsoniy manfaatlar yo'lida safarbar qilishga chaqiradi. O'zbek xalqining yuksak milliy qadr-qimmati, or-nomusi va shon-sharafi uning o'ta mehribonligi va sof vijdonligiga asoslangandir.

Milliy iftixor, eng avvalo, o'zligini anglash, milliy ravnaqni ta'minlash yo'lidagi hatti-harakat, o'z millati istiqboli oldida mas'ul-likning beqiyos namunasidir. Milliy o'tmishini yaxshi bilgan, uni qadrlay oladigan va ayni paytda, uni yangicha sharoitlar va holatlarda boyitib boradigan komil insondir. Aks holda, milliy iftixor hissi shunchaki maqtanchoqlik vositasiga aylanib qolishi mumkin. Dunyoda 200 dan ortiq millatlar bo'lsa, har bir millat o'ziga xos fe'l-atvoriga egadir. Shuning uchun ham turli mintaqada yashayotgan

xalqlar turlicha yashash tarziga, bir-biriga o'xshamagan urf-odatlariga ega bo'lishadi. Jumladan, o'zbeklar diyonat, or-nomus, sharm-hayoni ijtimoiy hayotning hamma jabhalarida muhim fazilat deb qabul qilishgan. Shunday hislatlarga egalarki, ba'zan bu faqat «o'zbekona fazilat» deb yuritiladi.

Milliy iftixor tuyg'usining yana bir jihati shundaki, u yoshlarning, eng avvalo, qaysidir millatga mansubligi, uning keng imkoniyatlaridan quvona olish fazilatiga emas, balki yashab turgan zaminga, fuqaroligiga daxldor bo'lgan mamlakatga munosabat belgisi hamdir. Milliy iftixori kuchli bo'lgan yoshlar o'z mamlakati bilan faxrlana oladi va uning taqdiriga befarq qaray olmaydi. Demak, bunday xalq o'z istiqbolini chuqurroq anglaydi va unga sidqidildan xizmat qiladi.

Milliy g'urur, milliy o'z-o'zini anglash mazmun va mohiyat jihatidan o'zaro aloqadorlikda bo'lib, bir-birini boyitadi, to'ldiradi, biri ikkinchisiz mavjud bo'lmaydi.

O'tmishini bilmagan va e'zozlamagan xalqning kelajagi yo'q. O'tmish bizlar uchun ham, boshqa xalqlar uchun ham allaqachon qaytmas bo'lib ketgan, ko'z o'ngimizdan olistlashgan, tarix mulkiga aylangan davrdangina iborat emas, balki ahamiyati hech qachon yo'qolmaydigan tag zamin, o'q ildizimizdir.

Inson o'z kuchiga ishongan va bu bilan faxrlana olgan taqdiridagina biror narsaga erisha oladi. O'z qadr-qimmatini anglash aqlli odamni yanada kamtarin, yanada sabotli qiladi. Kishi uchun o'z qobiliyatidan ortiq darajada g'ururlanishi ham, o'z-o'zini yerga urishi ham yaramaydi. O'z-o'zligicha qola bilgan odamning g'ururi bus-butundir.[6]

Kurash sporti vositasida o'quvchilarni har tomonlama tarbiyalash imkoniyatlariga sport murabbiylarining qarashlarini o'rganish maqsadida, jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Samarqand filiali tinglovchilari (trenerlarlar) bilan ochiq savolnoma o'tkazildi. Savolnomada 85 ta respondent ishtirok etdi. O'tkazilgan savolnomada quyidagicha javoblar olindi:

Vatanni sevis, ardoqlash, insonlarga g'amxo'rlik qilish kabi oliyjanob xislatlar tarbiyalanib boradi. 10 ta

Sport musobaqa qoidalariga qat'iy amal qilish orqali o'quvchilarda tartib intizom shakllanadi. 8ta

Sport musobaqalarda raqibga, jamoadagi o'rtog'iga, hakamlarga maxsus munosabatlar shakllanib boradi. 9 ta

Milliy qadriyatlar, an'anaviy bayramlar, turli marosimlar xalq milliy o'yinlaridan xabardor bo'ladi. 11 ta

Sport musobaqasida yangi do'stlar orttiradi, ular bilan muloqot qilish jarayonida muomala madaniyati shakllanadi. 7ta

Sport musobaqasi g'oliblarini ko'rganda ularga nisbatan havas o'yg'onadi, natijada g'alabaga bo'lgan intilish orqali mehnatsevarlik shakllanadi. 12 ta

Sport musobaqasida g'olib bo'lganda g'ururlanadi. Ona yurti etirof etiladi, yurt sha'nini ham himoya qilib, yutuq va g'alabalari tufayli ularda g'urur iftixor

tuyg'ulari shakllanib boradi.13 ta

Jismoniy jihatdan xar tamonlama rivojlanib boradi .15ta

Sport murabbiylarining bergan javoblaridan ko'rinib turibdiki, kurash sporti o'quvchilarda har tomonlama ijobiy xislatlarni tarbiyalaydi. Asosiysi murabbiylar kurashning tarbiyaviy xususiyatlarini ijobiy baholaydilar. Boshka sport turlaridan farqli ravishda o'quvchilarda milliy qadriyatlarga hurmat va milliy iftixor tuyg'usining shakllanishi va rivojlanishida samarali tasir etadi.

Kurash bo'yicha o'tkaziladigan sport musobaqalari va barcha turdagi tadbirlar milliy kadriyatlarimizni targib etish, vatanimiz qudratini oshirish, yosh avlodni barkamol etib tarbiyalash, aholi salomatligini mustahkamlash vositalaridan biri bo'lib xizmat qiladi.

Adabiyotlar ro'yxati.

- 1.O'zbekiston Respublikasi Prezidentining «Kurash» Milliy sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi Qarori. 2017 yil 2 oktabr.
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 4 noyabrdagi “Kurash milliy sport turini rivojlantirish va uning halqaro nufuzini yanada oshirish chora tadbirlari to'g'risida”PQ-4881-son [qarori](#).
- 3.O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2024 yil 20 dekabrda “Kurash milliy sport turini rivojlantirish va ommalashtirishni yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to'g'risida” PQ-450-son qarori qabul qilindi.
- 4.F.Axmedov, A.Abdulaxatov, O.Xayitov. Kurash Sport-qadriyat-ma'naviyat va tarbiya vositasi.Toshkent. 2020y.
- 5.K. Yusupov. Kurash xalqaro qoidalari, texnikasi va taktikasi. Toshkent. “G'ofur G'ulom” nashriyoti. 2005 yil, 132 bet.
6. KURASH. Xalqaro jurnal. 1999, 1-2.
- 7.Yoshlarda milliy g'urur, milliy or-nomus va milliy iftixor fazilatlarini shakllantirish. <https://uz.denemetr.com/docs/810/index-13975-1.html>.

YOSHLARNI SOG'LOMLASHTIRISH VA VATANPARVARLIK RUHIDA TARBIYALASHDA MILLIY SPORT TURLARIDAN FOYDALANIOSH

Axmedov Joxon Kuldashevich

*Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va
malakasini oshirish instituti Samarqand filiali dotsenti.*

Kuldashev Sardor Furkatovich

Samarqand davlat tibbiyot universiteti

3-son pediatriya va tibbiyot genetikasi kafedrası o'qituvchisi.

Quvondiqov Akmal Tugalboyevich

Jizzax davlat pedagogika universiteti

jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi kafedrası o'qituvchigisi.

Annotatsiya: Mazkur maqolada milliy sport turlarini ijtimoiy, tibbiy, pedagogik va tarbiyaviy ahamiyati, vazifalari hamda jamiyatdagi tutgan o'рни muhokama etilgan hamda xulosalar ishlab chiqilgan.

Kalit so'zlar: kurash, tarbiya, salomatlik, qadriyat, milliy iftixor, ijtimoiy ahamiyat, vosita.

Har qanday davlatning tarixiy taraqqiyot yo'lidan ma'lumki, yurtning jadal rivojlanishi, muayyan yutuqlarga erishishi, xalqning farovon bo'lishi o'sha davlatda yoshlar ta'lim-tarbiyasi va kelajagiga beriladigan e'tibor darajasiga chambarchas bog'liq. Shu ma'noda, O'zbekistonda yoshlar masalasi davlat siyosatining eng ustuvor yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Mamlakatda yoshlarning huquq va manfaatlarini himoya qilish, ularga zarur shart-sharoitlar va imkoniyatlarni yaratib berish borasida mustahkam huquqiy baza yaratilgan va bu tizim zamon talablariga hamohang ravishda takomillashtirib borilmoqda.

Yoshlarni xalqimizning azaliy an'alariga, udumlariga, ruhiyatiga, tiliga, sodiq sog'lom, manaviy boy, komil avlod qilib tarbiyalash bugungi kunning bosh maqsadidir.

Bugungi shiddat bilan rivojlanib borayotgan davrda yangi O'zbekistonni barpo etishimiz, mamlakatimiz rivojlanishi barqarorligini ta'minlashimiz, o'z oldimizga qo'ygan ulkan maqsadlarimizga erishishimiz uchun har qanday salbiy zararli odatlarga qarshi immunitet vazifasini bajaruvchi o'zbek milliy sport turlarining tarbiyaviy ahamiyatini yoshlarimiz ongiga singdirishimiz davr talabidir.

Jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish nafaqat insonning tana tuzilishini o'zgartiradi, balki, uning axloqiy fazilatlarini ham boyitadi.

Milliy sport turlari orqali vatanparvarlik, iroda, matonat, intizom, jamoatchilik, do'stlik va o'rtoqlik tuyg'ulari, madaniy xulq-atvor ko'nikmalari, mehnatga va ijtimoiy mulkka munosabat tuyg'ulari shakllanadi.

O'zbek milliy sport turlari hamda xalq milliy o'yinlari o'zining uzoq o'tmishi, boy tarixiga ega bo'lgan, ajdodlardan avlodlarga meros sifatida o'tib kelayotgan, ma'naviy boyligimiz, qadriyatlarimizdan sanaladi. Mamlakatimiz mustaqillikka erishgan dastlabki kunlardan boshlab, milliy qadriyatlarimiz, an'ana-yu udumlarimiz, shu jumladan, xalq o'yinlarini qayta tiklashga katta e'tibor qaratildi.[3]

Sportning an'anaviy turlari bilan birgalikda milliy sport turlari hamda xalq o'yinlari ham tobora rivojlanib borayotir. Biz faxrlansak arziydigan milliy sport turlari juda ko'p. Ularning orasida kurash, belbog'li kurash, Turon kurashi, O'zbek jang san'ati, ko'pkari, chovgon, va kamondan o'q otish alohida e'tiborga molik.

Qariyb uch ming yillik tarixga ega bo'lgan o'zbek kurashini mustaqillik tufayli jahon tan oldi. Mamlakatimizning istiqloлга yuz tutishi ko'p sohalar kabi milliy kurashimizning ham porloq davrini boshlab berdi. Uning xalqaro sport turi talablariga javob beradigan andozalari joriy etildi.

Qadimdan vatanimizda bayram va musobaqalar bir-biri bilan

chambarchas bog'liq xodisalar bo'lib kelgan. Ko'pincha bayram kunlari musobaqalar o'tkazilgan va alohida o'tkazilgan musobaqalar xam bayramlarga aylanib ketgan. O'zbek kurashi bugungi kunda dunyoga yuz tutdi, tez sur'atlar bilan rivojlanib xalqaro sport tizimida o'z o'rniga ega bo'ldi.[2]

Belbog'li kurash milliy sport turlarimizdan biri hisoblanadi. Bu sport turi, ayniqsa, Farg'ona vodiysi va unga tutash hududlarda, Toshkent, Sirdaryo viloyatida keng tarqalgan. Hozirgi kunga kelib O'zbekistonning barcha viloyatlarida va Qoraqalpog'iston Respublikasida belbog'li kurash sporti bilan yoshlarimiz muntazam shug'ullanib keladi. Azal-azaldan sayillarda, to'ylarda va boshqa yig'inlarda polvonlarimiz kurash tushgan. Kuragi yerga tegmagan polvonlarimiz yurtimiz dovrug'ini dunyoga tanitgan.

Belbog'li kurashda ajoyib usullar qo'llaniladi, muxlisga zavq-shavq bag'ishlaydi. Belbog'li kurash uzoq tarixga ega, bu kurash usullari o'zbek polvonlarining maydondagi mahoratini, matonatini namoyish etib keladi.

Belbog'li kurash sport turi nafaqat xalqimizning ming yillik an'anasi sifatida, balki, jismoniy baquvvatlikni ta'minlashi, shuningdek, xalqimiz o'rtasida halollik, mardlik, jasorat namunasi sifatida ommalashmoqda,

O'zbekiston Jang San'ati O'zbekiston Respublikasi taekvondo ITF Federatsiyasi Prezidenti, O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan murabbiy, qora kamar 7 Dan Taekvon-do sohibi, tajribali jang san'ati ustasi Po'lat Usmonov, shuningdek, o'zbek jang san'at federatsiyasi faxriy prezidenti Nasirova A.X. rahnamoligida yaratilgan.

Bir necha yillar davomida ota-bobolarmizning jang san'ati texnika va harbiy uslublar merosi o'rganilib, boshqa jang tizimining eng samarali metodlari bilan boyitildi hamda O'zbek Jang San'ati tashkil etildi.

O'zbek jang san'ati tizimida o'ziga xos bir qancha xususiyatlar bor:

O'zbek jang san'ati sporti, yoshlarni vatanparvarlik ruhida tarbiya qilishga yordam beradi.

Buyuk ajdodlarimiz va O'zbekistonning tarixiy shaxslari ismlari rasman himoya hujum va majmualarga qo'yilgan.

Musobaqa davomida, albatta, mamlakatning davlat ramzlariga katta e'tibor beriladi. Sportchilarning sport kiyimida milliy qadriyatlar aks ettirilgan.[4]

Turon yakka kurashi - milliy sport turi. Turkiy xalqlar jang qilish san'ati namunasi sifatida qadimdan mashhur bo'lgan. Bu turdagi yakkama yakkam kurashning qonun-qoidalari, xalqaro miqyosdagi kurashish usuli Amir Temur davrida takomiliga yetgan. Kurashchilar peshonaband belbog' bog'lab, yaktak, keng ishton kiyib musobaqalashadilar. Raqiblar maydonga chiqqanda qo'llarini yuqoriga ko'tarib, bir-birlariga kaftlarini ko'rsatishadi. Bu «ko'rib qo'y, qo'limda hech narsa yo'q, halol kurashaman» degan ma'noni bildiradi. O'zbekistonda "Turon" yakka kurashi federatsiyasi tuzilgan (1995). Har yili Toshkent shahri birinchiligi va O'zbekiston chempionati musobaqalari o'tkaziladi. "Turon" yakka kurashi "Alpomish o'yinlari" festivali dasturidan joy olgan.. "Turon" yakka kurashi xalqaro miqyosda tan olinmoqda. AQSh,

Germaniya, Isroil, Niderlandiya, Ukraina, Latviya, Moldaviya, Belorussiya va boshqa mamlakatlarda “Turon” yakka kurashi sport to‘garaklari ochilgan. [5]

Uloq, ko‘pkari – O‘rta Osiyo xalqlarining qadimiy ommaviy, milliy o‘yinlaridan biri. Asosan, g‘alaba va hosil bayramlari, to‘y va sayillar munosabati bilan o‘tkazilgan. Hukmdor va har xil amaldorlardan tashqari o‘ziga to‘q odamlar, hatto oddiy aholi ham Uloq o‘yinlarini tashkil etgan. Ko‘proq xatna (chupron) to‘ylarida rasm bo‘lgan. Uloq turkiy xalqlar, ayniqsa, uning qo‘ng‘irot, qurama, ming, mang‘it, oyrat, yoyilma, kenagas, qipchoq, barlos kabi urug‘lari orasida ommalashgan. Uloq tomoshalari oldidan maxsus jarchilar qishloq, ovullarga yuborilib, odamlar gavjum joylarda, bozorlarda Uloq kim tomonidan, qaerda, qachon va nima maqsadda o‘tkazilayotganligini hamda qo‘yiladigan sovrinlarni e‘lon qilgan. Turli joyda har xil qoida bo‘yicha (chortoq, sudratma, marra, poyga, pakka, minbar va boshqa nomlar bilan atalgan) Uloq o‘yini uyushtirilgan. Uloq ko‘ngilochar tomosha yoki shunchaki o‘yin bo‘lmasdan o‘g‘il bolalar, yigitlarni mard, jasur, epchil, dovyurak qilib tarbiyalash vazifasini bajargan. Uloq o‘yinlari ot naslini yaxshilashga, chidamli, tez harakat qiladigan zotlarini ko‘paytirishga yordam qilgan. Qorabayir, arabi, axaltein, qurama, laqay, kistanay, qorabog‘ va Orlov ot zotlari Uloqchi otlar hisoblanadi. Uloq xalq o‘yini, asosan, 2 qismdan - solim (qoqma) va poygadan iborat. Solim (qoqma). Chortoq ustidagi bakovullar (hakamlar) uloq (so‘yilib ichki a‘zolari, bosh va oyoqlari kesib olingan echki yoki buzoq)ni to‘daga tashlaydi. To‘dadagi chavandozlar Uloqni olib, tortishib, eng kuchlisi Uloqni marraga yetkazib berishi lozim. Kim Uloqni marraga yolg‘iz o‘zi halol olib kelsa, unga avvaldan belgilangan mukofot taqdim etiladi. Katta to‘ylarda mukofotga pul, mato, kiyim, gilam, qo‘chqor va boshqalar qo‘yiladi.

Poyga 2 turdan iborat: otda chavandozning poygasi (qo‘pkari poyga) va Uloq bilan chopish poygasi. Uloq bilan poygada belgilangan joydagi Uloqni olish uchun hakamlar ruxsat bergandan keyin chavandoz ot choptirib borib Uloqni yerdan ko‘tarib olishi va marraga yetkazishi kerak. Keyingi yillarda Uloq o‘yinlari sport turiga kiritildi va O‘zbekistonda respublika miqyosida rasmiy musobaqalar, xalqaro turnirlar o‘tkazila boshlandi. Tarixga nazar tashlaydigan bo‘lsak, ota-bobolarimiz azal-azaldan insonni jismonan chiniqtiruvchi, salomatlikka ijobiy ta’sir etuvchi mashqlarga jiddiy e’tibor qaratishganini ko‘ramiz. Masalan, ko‘pkari musobaqasi har bir ishtirokchidan chavandozlik mahoratidan tashqari jismoniy kuch, o‘tkir zehn va yetti o‘lchab bir kesish salohiyatiga ega bo‘lishni talab qiladi.

Ajdodlarimiz shunga mos ravishda tayyorgarlik ko‘rib, ham ruhiy, ham jismoniy o‘rishga erishganlar. Umuman olganda, milliy sport turlarining barchasi ota-bobolarimizning yashash tarzi, madaniyati va dunyoqarashidan kelib chiqqan holda rivojlangan. O‘sha kezlarda kimdir chavandoz, kimdir qilichboz, yana kimdir mergan sifatida tanilgan. Shuningdek, turli o‘yinlar va mashqlar tufayli ajdodlarimizda har qanday holatdan olib chiqadigan chaqqonlik, yakkama-yakka olishuvga xos o‘quv shakllangan. Ko‘pkari ot ustida

bajariladigan murakkab harakatlar va maxsus jismoniy mashqlar majmuasidir. Chavandoz va ot bir biriga monand bo'lishi kerak yoki boshqacha qilib aytganda yaxshi otga yaxshi chavandoz kerak bo'ladi. To'ylarning ba'zi birlarini mohiyati haqida, bilamizki, o'g'il to'ylari to'ylarning eng ulug'i bo'lib hisoblanadi. Shuning uchun bor topgan tutgani to'nga yig'iladi.

Shuni e'tirof etish keraki, Samarqand, Qashqadaryo, Jizzax, Sirdaryo, Buxoro va boshqa viloyatlarning ko'pgina tumanlarida katta to'ylar, ba'zi milliy bayramlar kurashsiz, ko'pkarisiz o'tmaydi. Bu qadim zamonlardan qolgan urf-odat va udumlar asosida hozirgi davrga moslashtirish olib borildi.

Surxon vohasida qadimgi ot poygasi, ot ustida bir birini tortib ag'darish, Alpomish dostonida ko'tarinkilik bilan ta'svirlangan.

Shundan xulosa qilish mumkinki, milliy sport turlari va xalq o'yinlari yoshlarni sog'lom voyaga yetkazish, ularga ta'lim-tarbiya berishda muhim ahamiyatga ega. Ayniqsa, milliy qadriyat va urf-odatlarni asrab-avaylashda ularning o'rni beqiyos. Ularni ardoqlagan yoshlar qalbida Vatanga muhabbat tuyg'usi qaror topadi, milliy ruh shakllanib, xalqimizning an'ana va urf-odatlarni e'zozlash hissi yanada kuchayadi. Xullas, milliy sport turlari va xalq o'yinlari yoshlarni o'zbekona tarbiyalashning eng ta'sirchan vositalaridan biridir. Bu o'yinlar qanchalik keng yoyilsa, vatanparvar yoshlar safi shunchalik kengayadi.

Adabiyotlar ro'yxati:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining qarori "Yilqichilik va ot sportini yanada rivojlantirish hamda zamonaviy beshkurash va polo sport turini ommalashtirish bo'yicha qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risida" 2021-yil 11 mart, PQ-5024-son.

2. O'zbekiston milliy sport turlari va xalq o'yinlari ensiklopediyasi.-T.: Zamin nashr, 2022.-376 b.

3. K. Yusupov. Kurash xalqaro qoidalari, texnikasi va taktikasi. Toshkent. "G'ofur G'ulom" nashriyoti. 2005 yil, 132 bet.

4. F.Axmedov, A.Abdulaxatov, O.Xayitov. Kurash Sport-qadriyat-ma'naviyat va tarbiya vositasi. Toshkent. 2020y.

5. [Po'lat Usmonov](#). [T.S. Usmonxo'jaev](#). O'zbek jang san'ati. Nashriyot: [Yangi Asr Avlodi](#). 2011.

Yuqori malakali tog' chang'ichilarining yuqoridan pastga tushish vaqtida harakatining ta'sir qiluvchi biomexanik omillar

A'zamov Ruxullox Mahmudjon o'g'li
Alfraganus university, Sport faoliyati kafedrasida dotsenti
Associate Professor, Department of Sports Activities, Alfraganus
University, Uzbekistan, Tashkent city
azamov2020phd@mail.ru

Annotatsiya: Maqolada biomexanika nuqtayi nazaridan asosiy xolati tog' chang'isi texnikasi elementi sifatida ko'rib chiqildi. Uning stabil muvozanat holati tashqi kuchlarga muvozanatlovchi vaziyat hosil qiluvchi muskullar tonusi (katta burchakli qattqlik) bilan ta'minlanadi. Sportchining oyoq sonning mexanik modeli misolida mushak tonusining oshishi chang'ichining tayanch-harakat apparatining vertikal mustahkamligi bir necha marta oshishiga olib kelishi ko'rsatilgan. Ongli, boshqariladigan nazorat imkoni bo'lmay qoladigan tezlikda harakatlanganda, mushaklar tonusining haddan tashqari oshishi amortizatsion imkoniyatlarining bloklanishiga va pasayishiga olib keladi. Tog' chang'i poygasi - bu jismoniy, texnik va taktik nuqtai nazardan murakkab va qiyin bo'lgan mashhur xalqaro qishki sport turi hisoblanadi. Ushbu sport turiga, jumladan tog' chang'ichilarning fiziologiyasi, chang'ining qorda ishqalanishi va ushbu sportda jarohatlarni oldinin olishga oid dolzarb mavzular bo'yicha ilmiy ishlar yozilgan hamda ko'plab ilmiy adabiyotlar ishlab chiqilgan. Yuqoridagilarni inobatga olib olimlarning ayrimlari yuqori malakali tog' chang'i poygachilarining biomexanikasi va uning samaradorligiga qaysi omillar ta'sir ko'rsatishi haqida hech qanday ilmiy izlanishlar hamda ilmiy adabiyotlar hali ko'rib chiqilmagan. Jahon kubogi musobaqalarida g'alaba qozonish ko'pincha soniyalarning zarralari bo'lib, sportchining biomexanikasi shohsupani egallashda hal qiluvchi omil bo'lishi mumkin.

Kalit so'zlar: Tog' chang'isi, tushish, tezlik qiyalik burchagi, muvozanat.

Tadqiqotning maqsadi: Ushbu maqolaning maqsadi slalom, gigant slalom, super-G va pastga tushish musobaqalariga e'tibor qaratgan holda, yuqori malakali tog' chang'ichilarning xarakati va texnikasining ishlashiga ta'sir qiluvchi biomexanik omillarni aniqlash uchun ilmiy adabiyotlarni muntazam ravishda ko'rib chiqish edi.

Tadqiqot usullari: To'rtta elektron ma'lumotlar bazasi, tegishli tibbiy antropometrik ko'rsatkichlarga asoslangan ilmiy ishlar va ilmiy adabiyotlardan foydalangan holda ma'lumotnomalar ro'yxati shakllantirildi. Shu bilan bir qatorda ilmiy jurnallar va sohadagi asosiy mualliflarni qo'shimcha ilmiy ishlari ham ko'rib o'rganib chiqildi. Maqolalar inson biomexanikasi, yuqori malakali tog' chang'ichi va ularning harakat davomida ko'rsatkichlarga bag'ishlangan bo'lsa, kiritilgan. ilmiy jurnallarda faqatgina ingliz tilida chop etilgan asl tadqiqot maqolalari ko'rib chiqildi. To'rtta asosiy qiziqishdan tashqari chang'i sportiga bag'ishlangan maqolalar chiqarib tashlandi. Masalan, (chang'i poygasi va chang'i fristayli). Keyinchalik ko'rib chiqish uchun kiritilgan maqolalar sifati o'rganildi va hozirgi kundagi natijalarga taqqoslandi. Taqqoslangan natijalar tasdiqlangan sifatni baholash nazorat ro'yxatining o'zgartirilgan shakl yordamida baholandi. Tadqiqot populyatsiyasi, dizayni, joylashuvi va tog' chang'ichilarning harakat shakliga biomexanika bilan bog'liq natijalar to'g'risidagi ma'lumotlar har bir maqoladan standart ma'lumotlarni o'rganish shakli yordamida olingan.

Kirish: Jami 12 ta ilmiy maqola taqqoslash mezonlariga javob berdi va ushbu maqolalar ko'rib chiqildi hamda sifatni baholashda o'rtacha $69 \pm 13\%$ (40-89%) tashkil qildi. Tadqiqotlarning beshtasi gigant slalomga, to'rttasi slalomga va uchtasi pastga tushishga qaratilgan, ammo bu oxirgi uchta maqola super-G musobaqalariga ham tegishli edi. Tog' chang'i sporti (ya'ni, tez tushish va super-G) bo'yicha olib borilgan tadqiqotlar, birinchi navbatda, aerodinamik qarshilikning ishlashga ta'sirini o'rganildi, qolganlari esa burilish xususiyatlarini, faollik tamoyillarini, texnik va taktik mahoratini va yuqori malakali chang'ichilarning individual xususiyatlarini o'rganib chiqildi. Harakat samaradorligiga ta'sir ko'rsatadigan biomexanik omillar qatoriga energiyaning tarqalishi va saqlanishi, aerodinamik qarshilik va ishqalanish kuchlari, er reaksiyasi kuchi, burilish radiusi va chang'i yoki og'irlik markazining traektoriyasi kiradi. Burilish texnikasi, burilishlarning o'zaro bog'liqligi va shaxslarning qobiliyatlari o'rtasidagi biomexanik farqlar ham chang'i sportida ta'sir qiluvchi omillar sifatida aniqlandi. Slalom va gigant slalom musobaqalarida chang'ini qorda ishqalanishini kamaytiradigan va shu bilan energiya sarfini kamaytiradigan tarzda chang'ilarni boshqarish orqali samaradorlikni oshirish mumkin. Bunga burilishlarning erta boshlanishi, yo'l uzunligi va traektoriyasi, yer reaksiyasi kuchlarini ertaroq va silliqroq qo'llash va o'ymakorlik (siljish o'rniga) erishildi. Tog' chang'ida uchish paytida ochiq frontal maydonni minimallashtirish va qo'llarni tanaga yaqin joylashtirish aerodinamik qarshilik tufayli energiya yo'qotilishini kamaytirishi va shu bilan yugurish vaqtini qisqartirishi ko'rsatilgan. Haqiqiy musobaqalarda yo'lning turli qismlarida doimiy ravishda yaxshi natija (ya'ni tez vaqt) texnik tadbirlar paytida g'oliblarning o'ziga xos xususiyati edi, chunki bu chang'ichilar o'zlarining individual kuchli tomonlaridan maksimal foyda olishlari va tegishli zaif tomonlaridan minimal yo'qotishlarga erishishlari mumkin edi.

Tadqiqot natijalari Ko'rib chiqilgan ilmiy ishlarning aksariyati nisbatan kichik tanlanma hajmini o'rganish bilan cheklangan bo'lib, bu yuqori malakali tog' chang'i sportchilari bo'yicha tadqiqotlarda odatiy cheklov hisoblanadi. Bundan tashqari, o'rganilgan ilmiy ishlarda ayollar sonining kamligi tashvish uyg'otdi, bu ko'rib chiqilgan maqolalarda ko'rib chiqilgan barcha subyektlarning 4 foizidan kamrog'ini tashkil etdi. Bundan tashqari, umumiy pastga tushish vaqti tog' chang'isi musobaqalarida samaradorlikning yakuniy o'lchovi bo'lsa-da, chang'ichilarni taqqoslash uchun bir nechta boshqa lahzali samaradorlik o'lchovlari ham qo'llanilgan, jumladan aerodinamik qarshilik koeffitsiyenti, tezlik, bo'lim vaqti, balandlikning o'zgarishi uchun yo'qotilgan vaqt va mexanik energiya xatti-harakatlari, bu o'zaro tadqiqot xulosalarini muammoli qiladi. Bundan tashqari, aksariyat tadqiqotlar cheklangan sonli darvozalar (ya'ni 2-4 darvoza) orqali ishlashni o'rgandi, ehtimol, eng ko'p qo'llaniladigan o'lchov tizimlari faqat chang'i maydonidagi kichik hajmlarni pozitsion ma'lumotlar uchun oqilona aniqlik bilan olishlari mumkin. Yuqori soniyali ko'rsatkichlarni belgilaydigan biomexanik o'lchovlar butun poyga davomida saqlanib qolishi

mumkinmi yoki yo‘qmi, bu erkak va ayol chang‘ichilar uchun hal qilinishi kerak.

Xulosa Tog‘ chang‘isi sportidagi samarali natijalar potentsial energiyadan samarali foydalanish, chang‘ining qorda ishqalanishi va aerodinamik qarshilikni minimallashtirish qobiliyati, yuqori tezliklarni saqlash va optimal trayektoriyani tanlashdan iborat. Mashg‘ulotlarda ham, musobaqalarda ham individual taktika va usullarni hisobga olish kerak. Yaxshiroq pastga tushish vaqtlariga erishish uchun ko‘p sonli uchastkalarda va turli xil releflarda ishlashning bir xilligi alohida uchastkalarda va ma‘lum sharoitlarda mukammallikka emas, balki ta‘kidlanishi kerak.

Adabiyotlar ro‘yxati

1. Бочкарев, М.А. Сравнение двух вариантов техники одновременного бесплажного классического хода / М.А. Бочкарев, С.В. Костарева // Молодые науке. – 2022. – С. 95-99.
2. Лисовский А.Ф. Интегративный контроль техники и тактики в горнолыжном спорте: Монография. - Чайковский: ЧГИФК, 2003. - 133 с.;
3. Рудаков Р.Н., Гайсина А.Р., Лисовский А.Ф. и др. Оптимизация траектории центра масс горнолыжника в специальном слаломе, слаломе-гиганте и супер-гиганте // Российский журнал биомеханики. 2004, т. 8, № 2, С. 12-18.;
4. Михалев В.И. Специальная работоспособность лыжников гонщиков: современные тенденции (по материалам зарубежной литературы).// Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта, 2015. № 4 (122). С.139-144.;
5. Захаревич А.Л. Тестирование специальной работоспособности биатлонистов и лыжников-гонщиков на лыжероллерном тредбане с измерением показателей газообмена: метод. рекомендации / А. Л. Захаревич [и др.]. Минск: БГУФК, 2018. - 35 с.;

O‘QUVCHILAR IJODIY FAOLIYATLARINI SINFDAN TASHQARI MASHG‘ULOTLAR ORQALI RIVOJLANTIRISH MASALALARI

Berikbayev Alisher Alikulovich
GulDU Amaliy san’at va dizayn
kafedrası mudiri. p.f.f.d v.b.dotsent.
berikbaevalisher@gmail.com
<https://orcid.org/0009-0008-6274-4714>

Jamoat tashkilotlari o‘quvchilar bilan darsdan tashqari vaqtlarda olib boriladigan xilma xil mashg‘ulotlarni o‘qituvchilar yordamida tashkil qiladilar. Sinfdan tashqari ishlar o‘z mazmuniga ko‘ra juda xilma xil ijtimoiy siyosiy, ilmiy, ijtimoiy foydali, badantarbiya sog‘lomlashtirish ishlari bo‘ladi. Sinfdan

tashqari ishlar uch xil ommaviy, to'garak va individual formalarda tashkil qilinadi. Davlat ta'lim standartining asosiy prinsiplaridan biri o'quvchi shaxsi, uning intilishlari, qobiliyati va qiziqishlari ustuvorligiga asoslanishi ko'rsatib berilgan.

Ta'lim-tarbiyani yangi bosqichga ko'tarishda darsdan va sinfdan tashqari mashg'ulotlarni tashkil etish va amaliyotga joriy etish bugungi kunning dolzarb masalasi hisoblanadi. O'quv dasturlari va darsliklar qancha takomillashtirilmasin, hatto zamonaviy talablar asosida yaratilgan bo'lmasin, ularni o'quvchiga yetkazish, ular ongiga singdirish, o'quvchilarda tayanch hamda xususiy kompetensiyalarni shakllantirishda dars mashg'ulotlari bilan bir qatorda darsdan va sinfdan tashqari mashg'ulotlar ham muhim ahamiyat kasb etadi.

Ta'lim-tarbiya jarayonida olamni ilmiy bilish faoliyati muhim o'rin egallaydi. Biologiyani o'qitishda o'quvchilarning bilish faoliyatini individual tarzda tashkil etish asosan darsdan va sinfdan tashqari ishlarda ham foydalaniladi. Masalan, o'quvchilarning uy vazifasini bajarishida ularga tabaqalab yondashish imkoniyatlari mavjud. O'quvchilarga muayyan mavzular bo'yicha kuzatish va tajribalar o'tkazish, ma'ruza va referatlar tayyorlash, turli mavzularda o'tkaziladigan tanlovlar uchun materiallar tayyorlash vazifasini topshirish shular jumlasidandir.

Bilish faoliyati ko'p qirrali, murakkab jarayon bo'lib, ta'lim jarayonida uning samaradorligi ko'p jihatdan o'quvchi qobiliyati, izlanuvchanligi, tafakkuri, kuzatuvchanligi va ijodiy yondoshuviga bog'liq. Shuning uchun ham bilish jarayonida ijod muhim o'rinni egallaydi.

Ijodkorlik faoliyatni prinsipial jihatdan yangi yechimlarni ilgari surish, ushbu yangilikning amaliy qo'llanish imkoniyatlarini aniqlash maqsadida uni detallashtirish, konkretlashtirish, ishlab chiqish hamda yangi g'oyalarni hayotga tatbiq etish, u yoki bu moddiy shaklda keltirish bilan bog'liq faoliyat kabi umumiy guruhlariga bo'lish mumkin.

Ta'lim jarayonida o'quvchilarda fanga oid tushunchalarni shakllantirish o'quv materialini sezgi organlari orqali qabul qilish, idrok etish, tasavvur qilish, yodda saqlash, amalda qo'llash, natijalarni tekshirish, axborotlarni umumlashtirish va xulosa yasash kabi bosqichlarni algoritmik tarzda amalga oshirish orqali samarali bo'ladi. O'qituvchi tomonidan tushunchalarni shakllantirish bosqichlariga amal qilinishi o'quvchilarning tushunchalarni qabul qilishiga, tushunishiga imkon yaratadi.

Ko'nikma va malakalarni shakllantirish esa ko'nikma tarkibiga kiradigan usullarni aniqlash, shu usulni bajarish, usulni takror bajarish, amalda qo'llash, natijalarni tekshirish va umumiy xulosalash orqali amalga oshiriladi.

Hozirgi vaqtda chizmachilik va tasviriy san'at fani bo'yicha o'quvchilar bilan olib boriladigan o'quv ishlarining darslar va ular bilan bog'liq bo'lgan ekskursiyalar, uy ishlari, darsdan tashqari ishlar va sinfdan tashqari ishlar kabi shakllari qabul qilingan.

Sinfdan tashqari ishlar o'quv materialli asosida unga bog'liq holda uyushtiriladi. Biroq uning mazmunini takrorlamaydi, dastur doirasi bilan cheklanmaydi, ammo uni to'ldiradi.

Sinfdan tashqari mashg'ulotlar o'quvchilarning o'qituvchi rahbarligida tasviriy san'at o'quv dasturidan o'rin olgan mavzularni kengaytirish va to'ldirish maqsadiga yo'g'rilgan darsdan tashqari o'tkaziladigan ixtiyoriy o'qitish shaklidir.

O'quvchilarning fan asoslarini chuqur va mustahkam o'zlashtirishlariga erishish, qo'shimcha o'quv adabiyotlari, ko'rgazmali vositalar yordamida mustaqil ishlarini tashkil etish, belgilangan mavzular bo'yicha kuzatish va tajribalar o'tkazish, o'quvchilarning qiziqishlari va bilimlarni o'zlashtirishga bo'lgan ehtiyojlarini hisobga olgan holda tabaqalashtirilgan ta'limni tashkil etish, ularning ijodiy qobiliyatlari, mustaqil va mantiqiy fikrlashini rivojlantirish, ilmiy dunyoqarashini kengaytirish, kasbga yo'llash, o'quvchilarning ongi va qalbiga milliy istiqlol g'oyasini singdirish, o'qishni unumli jismoniy va aqliy mehnat bilan uzviy bog'lash maqsadida biologiyadan sinfdan tashqari mashg'ulotlar o'tkaziladi.

Sinfdan tashqari mashg'ulotlarning ayrim o'quvchilar bilan yakka tartibda olib boriladigan mashg'ulotlar, o'quvchilar guruhi bilan olib boriladigan mashg'ulotlar, to'garak mashg'ulotlari va o'quvchilar bilan ommaviy ravishda olib boriladigan mashg'ulotlar.

Yuqorida qayd etilgan sinfdan tashqari mashg'ulotlarning turlari bir-biri bilan uzviy bog'langan, bir-birini to'ldiradi va taqozo etadi.

Tasviriy san'at fanidan o'quvchilar ijodiy faoliyatlarini rivojlantirishda sinfdan tashqari mashg'ulotlarni samarali tashkil etishda zamonaviy ta'lim yondoshuvlariga asoslanish hamda o'quvchi shaxsini kompetentligini ta'minlash ko'zda tutiladi.

Demak, ta'lim – tarbiya jarayonida o'quvchilar ijodkorlik faoliyatini samarali tashkil qilishda sinfdan tashqari mashg'ulotlar butun ta'lim jarayonining sifatini ta'minlab berishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Keyingi ikkinchi masalaga to'xtalsak, bugungi maktab hayotidagi bu kichik bo'limning eng muhim vazifasi umumta'lim maktab tarbiyaviy ishlar jamoasini tashkil etish sistemasini ochib berishdan iboratdir. Umumta'lim maktab jamoasi sinflarning shunchaki yig'indisidan iborat bo'lmay, balki bu jamoa bir necha o'quv yillari davomida butun pedagogik jamoaning katta kuch-gayrat ishlatishi tufayli yuzaga keladi. Maktabning ish rejasidagi ota-onalar va jamoatchilik bilan hamkorlikda olib boriladigan ishlar- o'qituvchilarning ota-onalar bilan olib boriladigan ishlarning turli shakllari: ota-onalar majlisi, ota-onalar bilan guruppa va individual tarzda suhbat va konsultatsiyalar, mahalla va aholi yashaydigan qishloqlarda, zavod -fabrika va qurilish tashkilotlarida olib boriladigan turli tarbiyaviy mavzulardagi suhbatlar tashkil qilish kabi masalalar ko'rsatiladi.

Shu joyning o'zida kengash yig'ilishlarining o'tkazish muddati va kun tartibi, kengashning maktabdagi metodik birlashmalar va boshqa tashkilotlar bilan aloqasi, bu birlashmalarga rahbarlik qilish shakllarini ko'rsatish o'rinli bo'ladi. Xuddi shuningdek, direktor qoshidagi yig'ilishlarning mavzusi, yig'ilish shakli, uni o'tkazish kuni kabi masalalarni ham maktab direktori maktab ish rejasining shu bo'limida ko'rsatishi maqsadga muvofiq.

Maktab ish rejasida maktab ishlarini boshqarish va pedagogik jarayonda rahbarlik qilishning asosiy yetakchi prinsipi demokratiyalashtirish va insonparvarlashtirish g'oyasi asosida rahbarlik qilish tadbirlari belgilanadi.

Fakultativlar ishini nazorat qilish. Metodik birlashmalar, o'qituvchilarning o'z ustida mustaqil ishlashlari, sinf rahbari, kutubxonachilar, laborantlar faoliyatini kuzatish. Maktab hujjatlarining qay tartibda yoritilayotganligini nazorat qilib borish kabi qator masalalarni belgilash muhim ahamiyat kasb etadi.

Shuni ta'kidlash kerakki, pedagogik jarayonni boshqarishning muhim obyekti ulgurmovchi va past o'zlashtiruvchi o'quvchilar bilan sistemali, aniq maqsadga qaratilgan ish olib borishdir.

Rejaning mazkur bo'limida quyidagi masalalarni ham ko'rsatish mumkin:

- a) bo'sh o'zlashtiruvchi o'quvchilarni o'z vaqtida aniqlab olish:
- b) ana shunday o'quvchilarning tayyorgarliklaridagi kamchiliklarning sabablarini o'rganish.
- v) bo'sh o'zlashtiruvchi o'quvchilarning barcha yozma ishlarini, fanlar bo'yicha berilgan topshiriqlarni bajarilishi va mazkur o'quvchilarning og'zaki javoblarini tekshirib borishni ta'minlash:
- g) bo'sh o'zlashtiruvchi o'quvchilar guruh yoki yakkama-yakka shaklda uzluksiz ravishda ishlashni ta'minlash:
- d) bo'sh o'zlashtiruvchi o'quvchilarni iqtidorli o'quvchilar qatoriga qo'shib olib borish borasida ota-onalar bilan hamkorlikda olib boriladigan ishlarining samarali shakli va metodlarini qidirib topish kabi qator masalalarni belgilash maqsadga muvofiq bo'ladi.

Ish rejasining-maktabning moliya-xo'jalik ishlari deb atalgan bo'limida maktabni shu o'quv yilida va undan keyingi davrda o'quv moddiy bazasini yanada mustahkamlash, davlat tomonidan va otalik tashkiloti tomonidan ajratilgan mablag'larni to'g'ri, maqsadga muvofiq holda sarflash, moliyaviy hisob-kitoblarni tartibga solish tadbirlarini belgilanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar va internet resurslari

1. A.Berikbayev. Tasviriy san'at fanini o'qitish metodikasi. Ma'ruzalar matni-Guliston. 2021 yil.
2. A.Berikbayev. Bo'lajak tasviriy san'at o'qituvchilarining kasbiy kompetentligini rivojlantirish. Monografiya Toshkent. 2024 yil.
3. <http://ziyonet.uz/>

MAKTABLARDA JISMONIY TARBIYA FANINI O'QITISHDA ZAMONAVIY PEDAGOGIK TEXNOLOGIYALARNI O'RGATISHNING NAZARIY ASOSLARI

Dexqonov Ravshanbek Karim o'g'li
Guliston davlat universiteti
“Sport o'yinlari, kurash nazariyasi
va uslubiyati” o'qituvchisi
dexqonovravanbek343@gmail.com

Annotasiya: Maqola muallifi kimyo fanini o'qitishda zamonaviy pedagogik texnologiyalarning talim tizimidagi o'rni, qiymati, o'quvchilarning fanga qiziqishlarini shakllantirishdagi ahamiyatiga to'xtaladi. Bu qiziqishni rivojlantirish yuzasidan muayyan tavsiyalar beradi.

Kalit so'zlar: pedagogik texnologiyalar, innovatsiya, interfaol, dars, keys-stadiyu, assesiment, svot-taqlil, pedagogik texnologiya, o'qituvchi va talaba.

Davlatimiz rahbari prezidentlik faoliyatining dastlabki kunlaridan boshlab yurtimizda innovatsion va kreativ fikrlaydigan zamonaviy kadrlar tayyorlash, yoshlarni vatanparvarlik ruhida, yuksak ma'naviyat egalari etib tarbiyalash, shu maqsadda ta'lim tizimini takomillashtirish masalalariga alohida e'tibor qaratib kelmoqda.

Hozirgi kunda ta'lim jarayonida interfaol uslublar (innovatsion pedagogik va axborot texnologiyalari) dan foydalanib, ta'limning samaradorligini ko'tarishga bo'lgan qiziqishga e'tibor kundan-kunga kuchayib bormoqda.

Shu vaqtgacha an'anaviy ta'limda talaba (yoki o'quvchi)larni faqat tayyor bilimlarni egallashga o'rgatib kelingan edi. Bunday usul o'quvchilarda mustaqil fikrlash, ijodiy izlanish, tashabbuskorlikni so'ndirar edi.

Zamonaviy pedagogik texnologiyalar qo'llanilgan mashg'ulotlar o'quvchilar egallayotgan bilimlarni o'zlari qidirib topishlariga, mustaqil o'rganib, tahlil qilishlariga, hatto xulosalarni ham o'zlari keltirib chiqarishlariga qaratilgan edi.

Pedagog – olimlarning yillar davomida ta'lim tizimida – nega o'qitamiz nimani o'qitamiz qanday o'qitamiz savollariga javob izlash bilan bir qatorda qanday qilib samarali va natijali o'qitish mumkin - degan savoliga ham javob qidirdilar.

Bu esa, olim va amaliyotchilarni o'quv jarayonini texnologiyalashtirishga, ya'ni o'qitishni ishlab-chiqarishga oid aniq kafolatlangan natija beradigan texnologik jarayonga aylantirishga urinib ko'rish mumkin, degan fikrga olib keldi.

Bunday fikrning tug'ilishi pedagogika fanida yangi pedagogik texnologiya yo'nalishini yuzaga keltirdi.

Bugungi kunda ta'lim muassasalarining o'quv-tarbiyaviy jarayonida

zamonaviy pedagogik texnologiyalardan foydalanishga alohida e'tibor berilayotganining asosiy sababi quyidagilardir:

Birinchidan, pedagogik texnologiyalarda shaxsni rivojlantiruvchi ta'limni amalga oshirish imkoniyatining kengligida. «Ta'lim to'grisida»gi Qonun va «Kadrlar tayyorlash milliy dasturi»da rivojlantiruvchi ta'limni amalga oshirish masalasiga alohida e'tibor qaratilgan.

Ikkinchidan, pedagogik texnologiyalar o'quv-tarbiya jarayoniga tizimli faoliyat yondashuvini keng joriy etish imkoniyatini beradi.

Uchinchidan, pedagogik texnologiya o'qituvchini ta'lim-tarbiya jarayonining maqsadlaridan boshlab, tashxis tizimini tuzish va bu jarayon kechishini nazorat qilishgacha bo'lgan texnologik zanjirni oldindan loyihalashtirib olishga undaydi.

To'rtinchidan, pedagogik texnologiya yangi vositalar va axborot usullarini qo'llashga asoslanganligi sababli, ularning qo'llanilishi «Kadrlar tayyorlash milliy dasturi» talablarini amalga oshirishni ta'minlaydi.

O'quv-tarbiya jarayonida pedagogik texnologiyalarning to'g'ri joriy etilishi o'qituvchining bu jarayonda asosiy tashkilotchi yoki maslahatchi sifatida faoliyat yuritishiga olib keladi. Bu esa talaba (yoki o'quvchi)dan ko'proq mustaqillikni, ijodni va irodaviy sifatlarni talab etadi.

Har qanday pedagogik texnologiyaning o'quv-tarbiya jarayonida qo'llanilishi shaxsiy xarakterdan kelib chiqqan holda, talaba (yoki o'quvchi)ni kim o'qitayotganligi va o'qituvchi kimni o'qitayotganiga bog'liq.

Pedagogik texnologiya asosida o'tkazilgan mashg'ulotlar yoshlarning muhim hayotiy yutuq va muammolariga o'z munosabatlarini bildirishlariga intilishlarini qondirib, ularni fikrlashga, o'z nuqtai nazarlarini asoslashga imkoniyat yaratadi.

Hozirgi davrda sodir bo'layotgan innovatsion jarayonlarda ta'lim tizimi oldidagi muammolarni hal etish uchun yangi axborotni o'zlashtirish va o'zlashtirgan bilimlarini o'zlari tomonidan baholashga qodir, zarur qarorlar qabul qiluvchi, mustaqil va erkin fikrlaydigan shaxslar kerak.

Shuning uchun ham, ta'lim muassasalarining o'quv-tarbiyaviy jarayonida zamonaviy o'qitish uslublari - interfaol uslublari, innovatsion texnologiyalarning o'rni va ahamiyati beqiyosdir. Pedagogik texnologiya va ularning ta'limda qo'llanishiga oid bilimlar, tajriba talaba (yoki o'quvchi)larni bilimli va yetuk malakaga ega bo'lishlarini ta'minlaydi.

Innovatsiya (inglizcha innovation) – yangilik kiritish, yangilik demakdir. Innovatsion texnologiyalar pedagogik jarayon hamda o'qituvchi va talaba (yoki o'quvchi) faoliyatiga yangilik, o'zgarishlar kiritish bo'lib, uni amalga oshirishda asosan interfaol uslublardan foydalaniladi.

Interfaol («1pteg» - bu o'zaro, «ast» - harakat qilmoq) - o'zaro harakat qilmoq yoki kim bilandir suhbat, muloqot tartibida bo'lishni anglatadi. Boshqacha so'z bilan aytganda, o'qitishning interfaol uslubiyotlari bilish va kommunikativ faoliyatni tashkil etishning maxsus shakli bo'lib, unda ta'lim

oluvchilar bilish jarayoniga jalb qilingan bo'ladilar, ular biladigan va o'ylayotgan narsalarni tushunish va fikrlash imkoniyatiga ega bo'ladilar.

Interfaol darslarda o'qituvchining o'zni qisman talaba (yoki o'quvchi)larning faoliyatini dars maqsadlariga erishishga yo'naltirishga olib keladi.

Bu uslublarning o'ziga xosligi shundaki, ular faqat pedagog va talaba (yoki o'quvchi)larning birgalikda faoliyat ko'rsatishi orqali amalga oshiriladi.

Bunday pedagogik hamkorlik jarayoni o'ziga xos xususiyatlarga ega bo'lib, ularga:

- talaba (yoki o'quvchi)ning dars davomida befarq bo'lmaslikka, mustaqil fikrlash, ijod qilish va izlanishga majbur etilishi;
- talaba (yoki o'quvchi)larning o'quv jarayonida fanga bo'lgan qiziqishlarini doimiy ta'minlanishi;
- talaba (yoki o'quvchi)larning fanga bo'lgan qiziqishlarini mustaqil ravishda har bir masalaga ijodiy yondashgan holda kuchaytirilishi;
- pedagog va talaba (yoki o'quvchi)larning hamkorlikdagi faoliyatini doimiy ravishda tashkil etilishlari kiradi.

Pedagogik texnologiya masalalarini va muammolarini o'rganayotgan ba'zi o'qituvchilar, tadqiqotchilar va amaliyotchilarning fikricha, pedagogik texnologiya - faqat axborot texnologiyasi bilan bog'liq hamda o'qitish jarayonida qo'llanishi zarur bo'lgan o'qitishning texnik vositalari, kompyuter, proektor yoki boshqa texnik vositalar.

Bizning fikrimizcha, pedagogik texnologiyaning eng asosiy negizi - o'qituvchi va talaba (yoki o'quvchi)ning belgilangan maqsaddan kafolatlangan natijaga hamkorlikda erishishlari uchun tanlagan texnologiyalariga bog'liq. O'qitish jarayonida, maqsad bo'yicha kafolatlangan natijaga erishishda qo'llaniladigan har bir ta'lim texnologiyasi o'qituvchi va talaba (yoki o'quvchi) o'rtasida hamkorlik faoliyatini tashkil eta olsa, har ikkalasi ijobiy natijaga erisha olsa, o'quv jarayonida talaba (yoki o'quvchi)lar mustaqil fikrlab, ijodiy ishlab, izlanib, tahlil etib, o'zlari xulosa qila olsalar, o'zlariga, guruhga, guruh esa ularga baho bera olsa, o'qituvchi esa ularning bunday faoliyatlari uchun imkoniyat va sharoit yarata olsa, bizning fikrimizcha, ana shu - o'qitish jarayonining asosi hisoblanadi.

Har bir dars, mavzu, o'quv faniining o'ziga xos texnologiyasi bor o'quv jarayonidagi pedagogik texnologiya - bu aniq ketma-ketlikdagi yaxlit jarayon bo'lib, u talaba (yoki o'quvchi)ning ehtiyojidan kelib chiqqan holda bir maqsadga yo'naltirilgan, oldindan puxta loyihalashtirilgan va kafolatlangan natija berishiga qaratilgan pedagogik jarayondir.

Pedagogik maqsadning amalga oshishi va kafolatlangan natijaga erishishi o'qituvchi va talaba (yoki o'quvchi)ning hamkorlikdagi faoliyati, ular qo'ygan maqsad, tanlagan mazmun, uslub, shakl, vositaga, ya'ni texnologiyaga bog'liq.

O'qituvchi va talaba (yoki o'quvchi) ning maqsaddan natijaga erishishida qanday texnologiyani tanlashlari ular ixtiyorida, chunki har ikkala tomonning asosiy maqsadi aniq natijaga erishishga qaratilgan bo'lib, bunda talaba (yoki o'quvchi)larning bilim saviyasi, guruh xarakteri sharoitga qarab, ishlatiladigan texnologiya tanlanadi. Masalan, natijaga erishish uchun balki, kompyuter bilan ishlash lozimdir, balki film (yoki tarqatma material, chizma va plakat, axborot texnologiyasi, turli adabiyotlar) kerak bo'lar.

Bugungi kunda zamonaviy ta'limda eng ko'p qo'llaniladigan interfaol metodlardan "Assesment", "SWOT-tahlil", "Keys-stady", kabi metodlardan foydalanish yaxshi samara bermoqda.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoev raisligida Xalq ta'limi tizimini rivojlantirish, pedagoglarning malakasi va jamiyatdagi nufuzini oshirish, yosh avlod ma'naviyatini yuksaltirish masalalariga bag'ishlangan video selektori yig'lishi. 2020 yil 23 avgust.
2. Mirziyoev Sh.M. O'zbekistonni rivojlantirishning beshta ustuvor yo'nalishi bo'yicha Xarakatlar strategiyasi. -T., O'zbekiston, 2017.
3. Avliyakov N.X., Musaeva N.N. Modulli o'qitish texnologiyalari. – T.: "Fan va texnologiyalar" nashriyoti, 2007
4. Ganieva M.A., Fayzullaeva D.M. Keys-stadi o'qitishning pedagogic texnologiyalari to'plami / Met.qo'll. "O'rta maxsus, kasb-hunar ta'limi tizimida innovatsion texnologiyalar" seriyasidan.–T.:TDIU, 2013
5. Ishmuhamedov R., Abduqodirov A., Pardaev A. Ta'limda innovatsion texnologiyalar /Amaliy tavsiyalar. – T.: "Iste'dod" jamg'armasi, 2008.

MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARNING JISMONIY TAYYORGARLIGINI OSHIRISH INTERFAOL USULLARDAN FOYDALANISHNING PEDAGOGIK ASOSLARI

Eryigitov D.X
J.D.P.U "Ijtimoiy-gumanitar
fanlarda masovafiy ta'lim"
kafedra dotsenti

Annotatsiya: Metodlar orqali o'quvchilarning tarixga, milliy qadriyatlarga bo'lgan qiziqishlari ortadi. O'quvchilar mavzuga ijodiy yondashadi, erkin o'z fikrlarini bildirishga harakat qiladilar. Bu bilan ularning mustaqil fikri teranlashadi, dunyo qarashi o'sadi, darsga qiziqishi ortadidam topqirligi, zukkoligi, tezkorligi, faolliklari.

Kalit soʻzlar: Taʼlim, jismoniy tarbiya, metodlar, interfaol usul.

Maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiya nazariyasi bu – bola jismoniy tarbiyasi shakllanishining umumiy qonuniyatlaridan saboq beruvchi fandir. Maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiyalash nazariyasi jismoniy tarbiyaning umumiy nazariyasi bilan yagona mazmunga va oʻrganish predmetiga ega, ayni paytda u 7 yoshgacha boʻlgan bolalar jismoniy tarbiyasi qonuniyatlarini va shunga muvofiq bolaning taʼlim va tarbiya jarayonidagi rivojlanishini boshqarishning umumiy qonuniyatlarini maxsus oʻrganadi. Bolalar jismoniy tarbiyasi nazariyasi har bir yosh bosqichini oʻrganib, ilmiy maʼlumotlar va amaliy tajribani umumlashtirib borib, jismoniy tarbiya vazifalarini belgilaydi, ularning mohiyatini, butun jismoniy tarbiya jarayonini tashkil etishning juda samarali vositalari va metodlarini, maqsadga muvofiq shakllarini kompleks ravishda ochib beradi.

Sogʻlom, baquvvat, chiniqqan, xushchaqchaq, mehribon, tashabbuskor, oʻz harakatini yaxshi boshqara oladigan, jismoniy tarbiya va sport mashqlarini sevadigan, atrof-muhitda mustaqil harakat qila oladigan, maktabdagi oʻqishga hamda kelgusidagi faol ijodiy faoliyatga nisbatan qobiliyatli bola shaxsini shakllantirish, jismoniy tarbiyaning shaxsni har tomonlama rivojlantirish asoslari sifatidagi alohida ahamiyatini belgilab beruvchi muhim vazifasi hisoblanadi. Jismoniy tarbiya shaxsni har tomonlama tarbiyalash ishining muhim komponenti hisoblanadi, ayni paytda u aqliy, axloqiy, estetik va mehnat tarbiyasi vazifalarini kompleks tarzda hal etadi.

Bolalar jismoniy tarbiyasini tashkil etishning turli shakllarida (mashgʻulotlar, harakatli oʻyinlar, mustaqil harakat faoliyati va h.k.) tarbiyachining eʼtibori fikrlaydigan, oʻz yosh imkoniyatlariga koʻra ongʻli harakat qiladigan, harakat koʻnikmalarini muvaffaqiyat bilan egallaydigan, atrof-muhitda moʻljol ola biladigan, uchraydigan qiyinchiliklarni faol tarzda bartaraf etadigan, ijodiy izlanishga intiladigan bolani tarbiyalashga qaratiladi.

Hozirgi zamon darsiga qoʻyiladigan eng muhim talablardan biri har bir darsda tanlanadigan mavzuning ilmiy asoslangan boʻlishidir, yaʼni darsdan koʻzlangan maqsad hamda oʻquvchilar imkoniyatini hisobga olgan holda mavzu hajmini belgilash, uning murakkabligini aniqlash, oʻtiladigan mavzu bilan bogʻlash oʻquvchilarga beriladigan topshiriq va mustaqil ishlarni ketma-ketligini aniqlash, darsda kerak boʻladigan jihozlarni belgilash va koʻrgazmali qurollar bilan boyitish, qoʻshimcha axborot texnologiyalaridan foydalangan holda darsda muammoli vaziyatni yaratishdir. Darsga qoʻyiladigan asosiy talablardan biri – taʼlim metodlari va usullarini bir-biri bilan mustahkam bogʻlab olib borish samaradorligini oshirishdir.

Interfaol taʼlim jarayonida dars oʻquvchilarning oʻzaro muloqotlari asosida amalga oshiriladi. Interaktiv ingliz soʻzidan olingan boʻlib, «Interakt», yaʼni, Inter — bu «oʻzaro», «akt» — harakat, taʼsir, faollik maʼnolarini bildiradi.

Interfaol metod – taʼlim jarayonida oʻqituvchi va oʻquvchilar oʻrtasidagi faollikni oshirish orqali ularning oʻzaro harakati, taʼsiri ostida bilimlarni

o'zlashtirishni kafolatlash, shaxsiy sifatlarni rivojlantirishga xizmat qiladi. Ushbu usullarni qo'llash dars sifati va samaradorligini oshirishga yordam beradi.

Interfaollik – o'zaro faollik, harakat, ta'sirchanlik, o'quvchi-o'qituvchi, o'quvchi-o'quvchi (sub'yekt-sub'yekt) suhbatlarida sodir bo'ladi.

Interfaol metodlarning bosh maqsadi – o'quv jarayoni uchun eng qulay muhit vaziyat yaratish orqali o'quvchining faol, erkin, ijodiy fikr yuritish, uni ehtiyoj, qiziqishlari, ichki imkoniyatlarini ishga solishga muhit yaratadi. Bunday darslar shunday kechadiki, bu jarayonda bironta ham o'quvchi chetda qolmay, eshitgan, o'qigan, ko'rgan bilgan fikr- mulohazalarini ochiq-oydin bildirish imkoniyatiga ega bo'ladilar.

O'zaro fikr almashish jarayoni sodir bo'ladi. Bolalarda bilim olishga havas, qiziqish ortadi, o'zaro do'stona munosabatlar shakllanadi. Interfaol metodlar o'z xususiyatiga ko'ra didaktik o'yinlar orqali, evristik (fikrlash, izlash, topish) suhbat-dars jarayonini loyihalash orqali, muammoli vaziyatni hosil qilish va yechish orqali, kreativ-ijodkorlik asosida, axborot kommunikatsion texnologiyalar yordamida amalga oshirish metodlarini o'z ichiga oladi.

Didaktik o'yinli metodlar o'quvchi faoliyatini faollashtirish va jadallashtirishga asoslangan. Ular o'quvchi shaxsidagi ijodiy imkoniyatlarni ro'yobga chiqarish va rivojlantirishning amaliy yechimlarini aniqlash va amalga oshirishda katta ahamiyatga ega. Bu metod o'quvchini ichki imkoniyatlarini ishga tushishiga, o'ylashga, erkin fikr yuritishga, muloqotga, ijodkorlikka yetaklaydi. Ayniqsa, unda atrof-muhit, hayotni bilishga qiziqish ortadi, uchragan qiyinchilik, to'siqlarni, qanday yengish va tanqidiy fikrlash ko'nikmalarini shakllantiradi.

Foydalangan adabiyotlar.

1. Begimqulov U.Sh. Pedagogik ta'limda zamonaviy texnologiyalar // Pedagogik ta'lim. – Toshkent: 2005
2. Raximov O.D., Turg'unov O.M., Mustafayev Q.O., Ro'ziyev H.J. Zamonaviy ta'lim texnologiyalari. O'quv qo'llanma. Toshkent -2012
3. Salomov R.C., Kerimov F.A. Jismoniy tarbiyada pedagogik texnologiyalar (O'quv qo'llama). T.: O'zDJTI nashriyot - matbaa bo'limi, 2009.
4. Shodiyev N. O'quv jarayoniga pedagogik texnologiyalarni joriy etish. Uslubiy qo'llanma. – Samarqand, -2000.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КЛАСТЕРНОЙ ПРАКТИКИ В ШКОЛАХ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ - САМОМУ ПОПУЛЯРНОМУ ВИДУ СПОРТА.

Халимова Ф.К
Преподаватель кафедры физической
культуры и спорта ЧДПУ

Ключевые слова: Движение, экологическое, жизнеспособное, прыжки, метание, многоборье, гибкость, повседневное, снаряд, спортсмен, олимпийский, дистанция, идеальный.

Современное развитие, с одной стороны, улучшает жизнь человечества, но с другой — отдаляет человека от природы. Активность человека снижается, что наносит большой вред организму человека из-за неблагоприятной экологической обстановки. Снижение двигательной активности является одним из многих негативных факторов, препятствующих продуктивной деятельности человека.

Легкая атлетика — самый массовый вид спорта, способствующий всестороннему развитию человека, так как сочетает в себе жизненно важные и распространенные движения (ходьбу, бег, прыжки, метания). Регулярные занятия легкой атлетикой развивают силу, скорость, выносливость и другие качества, необходимые человеку в повседневной жизни.

Легкая атлетика — один из основных видов спорта, сочетающий в себе ходьбу, бег, прыжки, метания и борьбу.

Тренировки по легкой атлетике следует по возможности проводить на открытом воздухе. Они благотворно влияют на все системы организма, укрепляют здоровье, всесторонне развивают такие физические качества, как сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость, закрепляют практические навыки и умения в беге, прыжках и метаниях.

Термин «легкая атлетика» является условным и не может отражать всю важность всех упражнений, входящих в этот вид спорта. В то же время, слово «атлетика» происходит от древнегреческого слова «athletika», что означает «упражнение», «борьба», «соревнование». В Древней Греции людей, которые соревновались в силе и ловкости, называли атлетами. Даже сегодня физически развитых людей называют спортсменами. В некоторых странах легкую атлетику называют «атлетикой» (во Франции) или «легкой атлетикой» (в США, Англии).

Легкая атлетика — самый популярный вид спорта, сочетающий в себе основные и распространенные упражнения — ходьбу, бег, прыжки и метания.

Большинство упражнений для легкой атлетики доступны для выполнения всем желающим, от самых маленьких детей до взрослых, и широко распространены в повседневной жизни. Легкой атлетикой можно заниматься круглый год. Поэтому легкоатлетические упражнения (ходьба,

бег, прыжки, метания) составляют большую часть комплекса специальных тестов, называемых «Алпомиш» и «Барчиной».

Недаром легкую атлетику называют «королевой спорта». Его виды занимают достойное место в программах республиканских, международных соревнований и Олимпийских игр, являются самыми многочисленными по номинациям и количеству разыгрываемых медалей.

Для точной классификации легкоатлетических упражнений их целесообразно разделить на пять категорий (ходьба, бег, прыжки, метания и многоборье). Они, в свою очередь, делятся на виды, разновидности видов, а также варианты и дистанции. В настоящее время в программу Олимпийских игр включены 24 вида легкой атлетики среди мужчин и 22 среди женщин.

Легкую атлетику можно классифицировать по различным параметрам — по группам спорта, половозрастным признакам, местам проведения соревнований.

Существует пять основных видов легкой атлетики: ходьба, бег, прыжки, метания и многоборье. Классификация по половым и возрастным признакам: мужские типы, женские типы; Модели предназначены для мальчиков и девочек подростков всех возрастов.

Дальнейшая классификация видов спорта осуществляется по местам проведения тренировок и соревнований — стадионы, шоссейные и грунтовые трассы, перекрестки, спортивные арены и залы.

Легкая атлетика включена в программу Олимпийских игр и является важнейшей частью чемпионатов мира и Азии.

Давайте рассмотрим группы легкой атлетики.

Ходьба — циклический вид спорта, требующий особой выносливости и практикуемый как мужчинами, так и женщинами.

Женщины: на стадионе - 3, 5, 10 км; в манеже - 3,5 км; по шоссе — 10,2 км.

Мужчины: на стадионе - 3, 5, 10, 20 км; в манеже — 3,5 км; по трассе - 15, 50 км.

Олимпийские (О) виды спорта: 20 и 50 км для мужчин, 20 км для женщин.

Бег делится на категории: бег по пересеченной местности, бег с препятствиями, барьерный бег, эстафета и кросс.

Прыжки в легкой атлетике делятся на две группы: вертикальные прыжки и прыжки в длину.

К первой группе относятся: а) бег и прыжки в высоту; б) разбежаться и запрыгнуть на якорь.

Ко второй группе относятся: а) бег и прыжки в длину; б) бегать и прыгать три раза.

Легкоатлетические броски можно разделить на следующие группы:

1) прямолинейное ведение и метание снарядов с аэродинамическими свойствами и без них; 2) метание снарядов из круга; 3) проталкивание снаряда через круг.

Кроме того, следует отметить, что в бросках разрешены технически различные виды бега, но финальный толчок выполняется только по правилам. Например, копье, гранату или мяч следует бросать только из-за головы, через плечо; метать диск можно только сбоку; Удар необходимо наносить только сбоку; Можно толкать ядро во время прыжка и поворота, но, конечно, можно и толкать.

Классические виды многоборья: у мужчин — одиночное, у женщин — семиборье.

Соревнования включают: бег на 100 м, прыжки в длину, толкание ядра, прыжки в высоту, бег на 400 м, бег на 110 м с барьерами, метание диска, метание копья, бег на 1500 м.

Женское семиборье включает в себя: бег на 100 м с барьерами, толкание ядра, прыжки в высоту на 200 м, прыжки в длину, метание копья на 800 м.

К неклассическим видам многоборья относятся: восьмиборье для младших юношей (100 м, прыжки в длину, прыжки в высоту, 400 м, 110 м с/б, метание копья, диска, 1500 м); женское пятиборье (бег на 100 м с барьерами, толкание ядра, прыжки в высоту, прыжки в длину, бег на 800 м). В спортивную классификацию входят: среди женщин - пятиборье, квадратура и троеборье; у мужчин - девятки, семерки, шестерки, пятиборье, четверки и тройки.

Соревнование по борьбе четверок изначально называлось «пионерской борьбой» и проводилось для школьников 11–13 лет. Виды многоборья определены в спортивной классификации, изменение видов не допускается.

ИСПОЛЬЗОВАННЫЕ ССЫЛКИ

1. Постановление Президента Республики Узбекистан от 3 июня 2017 года № ПП-3031 «О мерах по дальнейшему развитию физической культуры и массового спорта»,
2. Абдуллаев М.Дж. «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА» на средние и длинные дистанции
Профессионально-педагогическая деятельность тренера по бегу. Образование
руководство. Бухара. «Шедевр» - 2015.
3. Абдуллаев М.Дж. "ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА" Бегуны с барьерами
методика совершенствования и тренировки общей и специальной физической подготовки.
Учебник. Бухара. «Шедевр» - 2013.
4. М.Ж.Абдуллаев, М.С.Олимов, Н.Т.Тохтабоев. Легкая атлетика и методика ее преподавания. (Учебник). - Т.: «Баркамол Файз Медиа», 2017,
5. РОПИЙОН КУДРАТОВ. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. Учебник. ТАШКЕНТ 2012..

YENGIL ATLETIKA - ENG OMMAVIY SPORT TURINI MAKTABLARDA KLASSTER AMALIYOTINI QO'LLASH

Halimova F.K
CHDPU Jismoniy madaniyat va
sport kafedrası o'qituvchisi
[*Halimovafotima20@gmail.com*](mailto:Halimovafotima20@gmail.com)

Botayev J.A
Matematika va Informatika fakulteti talabasi

Tayanch iboralar: Harakat, ekologik, hayotiy, sakrash, uloqtirish, ko'p kurash, moslashuvchanlik, kundalik, snaryad, atlet, olimpiya, masofa, barkamol

Hozirgi zamon taraqqiyoti, bir tomondan, insoniyat turmushini yaxshilamoqda, ikkinchi tomondan esa, insonni tabiatdan yiroqlashtirmoqda. Insonning harakat faolligi susaydi, bu esa noqulay ekologik vaziyat tufayli inson organizmiga katta zarar keltirmoqda. Harakat faolligining pasayishi — bu insonning sermahsul faoliyat yuritishi uchun to'siq bo'luvchi ko'pgina salbiy omillardan biridir.

Yengil atletika insonning har tomonlama rivojlanishiga yordam beruvchi eng ommaviy sport turidir, chunki u hayotiy muhim va keng tarqalgan harakatlarni (yurish, yugurish, sak-rashlar, uloqtirishlarni) birlashtiradi. Yengil atletika bilan mun-tazam shug'ullanish kuch, tezkorlik, chidamlilik va inson uchun kundalik turmushda zarur bo'ladigan boshqa sifatlarni rivojlantiradi.

Yengil atletika yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish va ko'pku-rashni o'ziga biriktiruvchi asosiy sport turlaridan hisoblanadi.

Yengil atletika bo'yicha mashg'ulotlar imkon qadar ochiq havoda o'tkazilishi lozim. Ular organizmning hamma tizimlariga yaxshi ta'sir ko'rsatib, sog'liqni mustahkamlaydi, kuch, tezkorlik, chidamlilik, moslashuvchanlik egiluvchanlik kabi jismoniy sifatlarni har tomonlama rivojlantiradi, yugurish, sakrash va uloqtirish bo'yicha amaliy ko'nikma va malakalarni mustahkamlaydi.

Yengil atletika atamasi shartli bo'lib, mazkur sport turiga kiruvchi hamma mashqlarning tabiiy ahamiyatini yoritib bera olmaydi. Shu bilan birga, yengil atletika qadimiy yunoncha «atletika» so'zidan olingan bo'lib, «mashq», «kurash», «bellashuv» ma'nonisini anglatadi. Qadimgi Gretsiyada kuch va chaqqonlikda musobaqalashgan kishilarni atletlar deb ataganlar.

Hozirgi kunda ham jismoniy kamolotga erishgan barkamol insonlar atletlar deyiladi. Ayrim mamlakatlarda yengil atletikani «atletika» (Frantsiyada) yoki «yo'lka va maydondagi mashqlar» (AQSH, Angliyada) deb ataydilar.

Yengil atletika hayotiy zarur va keng tarqalgan mashqlarni — yurish, yugurish, sakrash va uloqtirish mashqlarini birlashtirgan eng ommaviy sport turi hisoblanadi.

Yengil atletika mashqlarining aksariyati umumiy omma — eng kichik yoshdagi bolalardan boshlab, to kattalargacha bajara oladigan va kundalik

turmushda uchraydigan mashqlardan iborat. Yengil atletika bilan yil davomida shug'ullansa bo'ladi. Shu sababga ko'ra, yengil atletika mashqlari (yurish, yugurish, sakrash va uloqtirish) «Alpomish» va «Barchinoy» deb nomlangan maxsus testlar majmuasining katta qismini tashkil etadi.

Yengil atletikaning «sport malikasi» deb atalishi bejiz emas. Uning turlari respublika, xalqaro musobaqalar, Olimpiya o'yinlari dasturlaridan munosib o'rin egallagan hamda o'ynaladigan medallar majmuasi va soniga ko'ra eng ko'p hisoblanadi.

Yengil atletika mashqlarini aniq tasniflash uchun uni besh bo'limga ajratib (yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish, ko'pkurash) qarash maqsadga muvofiqdir. Ular, o'z navbatida, turlarga, turning xillariga hamda variantlar va masofalarga ajratiladi. Hozirgi vaqtda yengil atletikaning 24 turi erkaklar uchun, 22 turi ayollar uchun Olimpiya o'yinlari dasturiga kiritilgan.

Yengil atletika sporti turlarini har xil parametrlar bo'yicha — yengil atletika turlari guruhleri, jinsi va yoshga xos belgilar, o'tkazilish joylariga ko'ra tasniflash mumkin.

Yengil atletikaning beshta turi asos hisoblanadi: yurish, yugurish, sakrashlar, uloq-tirishlar va ko'pkurashlar. Jinsi va yoshga xos belgilarga ko'ra tasniflanishi: erkaklarga xos turlar, xotin-qizlarga xos turlar; har xil yoshdagi o'smir yigit va qizlarga mo'ljallangan turlar.

Sport turlarining keyingi tasniflanishi mashg'ulotlar va musobaqalarning o'tkazilish joylari bo'yicha — stadionlar, shosse va tuproq yerlar, kesishgan joylar, sport manejlari va zallarda amalga oshiriladi.

Yengil atletika turlari Olimpiya o'yinlari dasturidan o'rin olgan, jahon va Osiyo birinchiligi musobaqalarining asosiy qismiga kiritilgan.

Yengil atletika turlari guruhlarini ko'rib chiqamiz.

Yurish — tsiklik tur, u maxsus chidamlilikni namoyon qilishni taqozo etadi, ham erkaklar, ham ayollar o'rtasida o'tkaziladi.

Ayollarda: stadionda — 3, 5, 10 km; maneжда — 3, 5 km; shossedda — 10, 2 km. Erkaklarda: stadionda — 3, 5, 10, 20 km; maneжда — 3, 5 km; shossedda — 15, 50 km.

Olimpiya (O) turlari: erkaklarda — 20 va 50 km, ayollarda — 20 km.

Yugurish toifalarga ajratiladi: tekis yugurish, to'siqlar osha yugurish, g'ovlardan osha yugurish, estafetali yugurish, kross yugurish.

Yengil atletika sakrashlari ikkita guruhga bo'linadi: vertikal to'siq osha sakrashlar va uzunlikka sakrashlar.

Birinchi guruhga quyidagilar kiradi: a) yugurib kelib balandlikka sakrashlar; b) yugurib kelib langarcho'pga tayanib sakrashlar.

Ikkinchi guruhga quyidagilar kiradi: a) yugurib kelib uzunlikka sakrash; b) yugurib kelib uch hatlab sakrashlar.

Yengil atletika uloqtirishlarini quyidagi guruhlarga ajratish mumkin:

1) to'g'ridan yugurib kelib aerodinamik xususiyatlarga ega va ega bo'lmagan snaryadlarni uloqtirish; 2) snaryadlarni aylana ichidan uloqtirish; 3) snaryadni

aylana ichidan itqitish.

Boz ustiga, e'tibor qaratish lozimki, uloqtirishlarda texnik jihatdan har xil yugurib kelish turini bajarishga ruxsat beriladi, lekin final kuchlanishi faqat qoidalarga asosan bajariladi. Ma-salan, nayza, granata, to'pni faqat bosh orqasidan, yeika ustidan uloqtirish kerak; diskni faqat yon tomondan uloqtirish mumkin; bosqonni faqat yon tomondan uloqtirish zarur; yadroni sakrab turib va burilishda itqitish, lekin albatta itqitish mumkin.

Ko'pkurashning klassik turlari: erkaklarda - o'ntkurash, ayollarda – ettikurash.

O'ntkurash tarkibiga quyidagilar kiradi: 100 m, uzunlik, yadro, balandlik, 400 m, 110 m g'o, disk, langarcho'p, nayza, 1500 m.

Ayollarda ettikurash tarkibiga quyidagilar kiradi: 100 m g'o, yadro, balandlik, 200 m, uzunlik, nayza, 800 m.

Ko'pkurashning noklassik turlariga quyidagilar kiradi: o'smir o'g'il bolalar uchun sakkizkurash (100 m, uzunlik, balandlik, 400 m, 110 m g'o, langarcho'p, disk, 1500 m); qizlar uchun beshkurash (100 m g'o, yadro, balandlik, uzunlik, 800 m). Sport tasnifida quyidagilar belgilangan: ayollarda — beshkurash, to'rtkurash va uchkurash; erkaklarda — to'qqizkurash, yetti-kurash, oltikurash, beshkurash, to'rtkurash va uchkurash.

To'rt-kurash awallari "pionerlar kurashi" deb atalar edi, 11-13 yosh-dagi maktab o'quvchilari uchun o'tkaziladi. Ko'pkurash tarkibiga kiruvchi turlar sport tasnifida belgilab berilgan, turlarni o'zgartirishga yo'l qo'yilmaydi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR.

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 3-iyundagi PQ-3031-sonli "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Qarori,
2. Abdullayev M.J. "YENGIL ATLETIKA" O'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilar uchun murabbiyining kasbiy-pedagogik faoliyati. O'quv qo'llanma. Buxoro. "Durdona" – 2015-yil.
3. Abdullayev M.J. "YENGIL ATLETIKA" To'siqlar osha yuguruvchilarni umumiy, maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirish va o'rgatish uslubiyati. O'quv qo'llanma. Buxoro. "Durdona" – 2013-yil.
4. M.J.Abdullayev, M.S.Olimov, N.T.To'xtaboyev. Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi. (Darslik). - T.: "Barkamol fayz media", 2017,
5. ROPIJON QUDRATOV. YENGIL ATLETIKA. Darslik. TOSHKENT 2012..

BO‘LAJAK JISMONIY TARBIYA O‘QITUVCHILARINI KASBIY TAYYORGARLIGINI OSHIRISHNING PEDAGOGIK IMKONIYATLARI.

Isoqov J.Z

*Jizzax davlat pedagogika universiteti
Ijtimoiy-gumanitar fanlarda masofaviy ta’lim
kafedrası dotsenti.*

Annotatsiya. Mazkur maqolada “Jismoniy madaniyat” yo‘nalishi bo‘yicha mutaxassislarni tayyorlashda kasbiy tayyorgarligiga qo‘yiladigan zamonaviy talablari va imkoniyatlari bayon etilgan.

Kalit so‘zlar: jismoniy madaniyat ,masofaviy ta’lim, axborot texnologiyalari, jismoniy tarbiya, sport ko‘nikmalar, tashkilotchilik qobiliyatlari, ruhiy bardoshlilik, elektron o‘quv dasturlar.

Bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchilarini tayyorlaydigan oliy ta’lim muassasalari oldida o‘qituvchining eng muhim kasbiy fazilatlarini maqsadli rivojlantirish, talabalarni keyingi faoliyatida foydalanish pedagogik, ilmiy tadqiqot, ma’naviy-ma’rifiy va tashkiliy-boshqaruv tajribalarini o‘zlashtirishning faol usullariga jalb qilish vazifasi turibdi. Bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchilari turli ijtimoiy-pedagogik va ijtimoiy-madaniy sharoitlarda kasbiy faoliyatga tayyor bo‘lishlari lozim. Jismoniy tarbiya va sport sohasida pedagog kadrlar tizimini yaratish, soha uchun yetuk kadrlar tayyorlash, o‘quv-malaka, bilimlarini zamon talablari asosida oshirib borish muhim muammolardan biridir.

Jismoniy tarbiya ma’lumotiga ega bo‘lgan mutaxassislarni tayyorlash tizimini takomillashtirishda, talabalarning kasbiy bilim, malaka va ko‘nikmalarni o‘zlashtirishida ortib boruvchi faolligini talab qiladigan va rag‘batlantiradigan o‘quv jarayoni mazmuni hamda tashkil qilinishi bo‘yicha yangi yondashuvlarni ishlab chiqish hal qiluvchi ahamiyatga ega.

Yuqoridagilardan kelib chiqqani holda bugun zamonaviy ta’lim jarayonlarida jismoniy tarbiya fani o‘qituvchilariga quyidagi ko‘rinishdagi talablar ham qo‘yilmoqda:

Jismoniy tarbiya o‘qituvchisi professiogrammasi

Asosiy umumta’lim dasturlarini amalga oshirish va ta’lim muassasalarida jismoniy tarbiya va sport tadbirlarini tashkil etish jarayonida bolalar, o‘smirlar va yoshlar jismoniy tarbiyasini amalga oshiruvchi mutaxassis.

Jismoniy madaniyat o‘qituvchisi faoliyatining asosiy mazmuni:

- Asosiy umumta’lim dasturlari bo‘yicha jismoniy madaniyatni o‘qitish.
- Jismoniy madaniyat sohasida qo‘shimcha ta’lim dasturlari bo‘yicha sinfdan tashqari ishlar va mashg‘ulotlarni tashkil etish va o‘tkazish.
- Jismoniy tarbiya jarayonini uslubiy ta’minlash.

Boshqa mutaxassisliklar o‘qituvchilari bilan solishtirganda, jismoniy

tarbiya o'qituvchisi o'ziga xos sharoitlarda ishlaydi. Jismoniy tarbiya psixologiyasida ular uch guruhga bo'linadi: ruhiy zo'riqish sharoitlari, jismoniy faoliyat sharoitlari va tashqi muhit omillari bilan bog'liq holatlar.

Ruhiy zo'riqish holatlari:

shug'ullanuvchilarning (ayniqsa, kichik yoshdagi o'quvchilar bilan mashg'ulotlarda) qichqiriqlaridan shovqin, bu intervalgacha va baland ohanglar bilan ajralib turadi, o'qituvchida ruhiy charchoqni keltirib chiqaradi; bir yosh guruhidan boshqasiga o'tish zarurati; nutq apparati va ovoz paylariga sezilarli og'irlik tushishi; o'quvchilarning hayoti va sog'lig'i uchun javobgarlik, chunki jismoniy mashqlar shikastlanish xavfining yuqori darajasi bilan farqlanadi.

Jismoniy og'irlik tushish holatlari:

jismoniy mashqlarni ko'rsatish zarurati; talabalar bilan birgalikda jismoniy faoliyatni amalga oshirish (ayniqsa, sayohatlarda); o'quvchilarni jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishni xavfsizligini ta'minlash zarurati.

Tashqi muhit omillari bilan bog'liq holatlari:

ochiq havoda mashg'ulotlar vaqtida iqlim va ob-havo sharoitlari; sport sinflari, zallarining sanitar-gigienik holati.

O'ziga xos ish sharoitlaridan kelib chiqqan holda, jismoniy tarbiya o'qituvchisi muhim shaxsiy fazilatlariga ega bo'lishi kerak:

yaxshi sog'liq, doimo o'zini jismonan tayyor bo'lish,
sport ko'nikmalar,
ruhiy bardoshlilik,
kuzatuvchanlik,
vazminlik,
hazilomuzlik,
yaxshilik,
uyushqoqlik,
optimizm,
mustaqillik,
mas'uliyat,
kirishimlilik,
hamdardlik (empatiya),
tashkilotchilik qobiliyatlari

Jismoniy madaniyat o'qituvchisi umumiy va kasbiy kompetensiyalarga ega bo'lishi kerak:

- O'zining bo'lajak kasbining mohiyati va ijtimoiy ahamiyatini tushunishi, unga doimiy qiziqishni namoyon etish.
- O'z faoliyatini tashkil etish, kasbiy muammolarni hal qilish usullarini aniqlash, ularning samaradorligi va sifatini baholash.
- Xatarlarni baholash va nostandart vaziyatlarda qaror qabul qilish.

- Kasbiy muammolarni qo'yish va hal qilish, kasbiy va shaxsiy rivojlanish uchun zarur bo'lgan ma'lumotlarni qidirish, tahlil qilish va baholash.
- Kasbiy faoliyatni yaxshilash uchun axborot-kommunikatsiya texnologiyalaridan foydalanish.
- Jamoa va jamoada ishlash, rahbariyat, hamkasblar va ijtimoiy sheriklar bilan hamkorlikda bo'lish.
- Maqsadlarni belgilash, o'quvchilar faoliyatini rag'batlantirish, o'quv jarayonining sifati uchun mas'uliyatni o'z zimmasiga olgan holda, ularning ishini tashkil etish va nazorat qilish.
- Kasbiy va shaxsiy rivojlanish vazifalarini mustaqil ravishda belgilash, o'z-o'zini tarbiyalash bilan shug'ullanish, malaka oshirishni ongli ravishda rejalashtirish.
- Maqsadlarini, mazmunini yangilash, texnologiyalarni o'zgartirish sharoitida kasbiy faoliyatni amalga oshirish.
- Shikastlanishning oldini olish, bolalar hayoti va sog'lig'ini muhofaza qilishni ta'minlash.
- Kasbiy faoliyatni uni tartibga soluvchi huquqiy normalarga rioya qilgan holda qurish.
- Jismoniy tarbiya va sport faoliyatining asosiy va yangi turlariga egalik qilish.
- Harbiy burchni bajarish, shu jumladan olingan kasbiy bilimlarni qo'llash (yoshlar uchun).
- Maqsad va vazifalarni belgilang, sinfdan tashqari mashg'ulotlar va tadbirlarni rejalashtirish, o'tkazish va tahlil qilish.
- Talabalarni, ota-onalarni (ularning o'rnini bosuvchi shaxslarni) jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlariga jalb qilish.
- Pedagogik nazoratni amalga oshirish, talabalar faoliyatining jarayoni va natijalarini baholash.
- Jismoniy tarbiya va sport tadbirlarini tashkil etishni ta'minlaydigan hujjatlarni yuritish.
- O'quv-uslubiy majmuani tanlash, ta'lim muassasasining turini, sinf, guruh va individual o'quvchilarning xususiyatlarini hisobga olgan holda o'quv standarti va namunaviy dasturlar asosida o'quv-uslubiy materiallarni (ish dasturlari, o'quv va tematik rejalar) ishlab chiqish.
- Kasbiy adabiyotlarni o'rganish, boshqa o'qituvchilar faoliyatini introspeksiya va tahlil qilish asosida jismoniy madaniyat sohasidagi pedagogik tajriba va ta'lim texnologiyalarini tizimlashtirish va baholash.
- Pedagogik ishlanmalarni hisobotlar, referatlar, nutqlar ko'rinishida rasmiylashtirish.

Jismoniy tarbiya sohasidagi ilmiy-tadqiqot va loyiha faoliyatida ishtirok etish kerak bo'ladi.

Foydalangan adabiyotlar.

1. Abdiyev A.N. Ma'ruzalar o'qishda modellashgan boshqaruv mexanizmidan foydalanish usullari // Fan-sportga. Ilmiy-nazariy jurnal. -2006.
2. Abdug'afur H. Toshpo'latov Yu. Mobil ilovalar va ularni yaratish usullari. Международный научный журнал № 7(100), част 1 «Научный импульс» Феврал, 2023.
3. Abduraxmonov A.E. Jismoniy tayyorgarlik va sport sohasida ilmiy-pedagogik innovatsion ta'lim tizimini takomillashtirish // Fan-sportga. Ilmiy-nazariy jurnal. -2019
4. Akramov J.M. Jismoniy tarbiya va sport sohasini rivojlantirishning zamonaviy muammolari // Fan-sportga. Ilmiy-nazariy jurnal. -2020
5. Arziqulov D.N. Zamonaviy trener-pedagoglar kasbiy faoliyat qobiliyatining ijtimoiy psixologik omillar // Fan-sportga. Ilmiy-nazariy jurnal. -2020.
6. Axmedova S.A. Sport kouchingi bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarida kasbiy malakalarni rivojlantirish omili sifatida // Fan-sportga. Ilmiy-nazariy jurnal. -2020.

TA'LIM JARAYONIDA INTERAKTIV METODLARNING AHAMIYATI

Jalolov Ibrohim Mustafaqul o'g'li

Guliston davlat universiteti

e-mail: Jalolovjm83@gmail.com

[Nazarov Aziz Toshniyozovich](#)

Guliston davlat universiteti

Sport faoliyati fakulteti 2-kurs talabasi

Annotatsiya: Bugungi kunda pedagogik texnologiyalarning eng mashhur turlaridan biri bu interaktiv usullardir. Interaktiv usullar-bu o'quvchi va o'qituvchining birgalikdagi faoliyati bo'lib, u asosan o'quvchilarni fikrlashga undaydi. Ushbu maqolada o'quv jarayonida interfaol usullardan foydalanishning ahamiyati, shuningdek darslarda ishlatiladigan ba'zi interaktiv usullar haqida so'z boradi.

Kalit so'zlar: “Yangi pedagogik texnologiyalar”, “Innovatsion uslublar”, “Interaktiv metodlar”, “Interakt”, zamonavut ta'lim.

Ilm-fan va texnologiyalarning jadal rivojlanishi, global dunyoda raqobatning ortishi sharoitida har bir davlat va jamiyatning bu jarayonda raqobatbardoshligi yoshlarning intellektual rivoji hamda ularning iste'dodi va qobiliyatlarini to'liq amalga oshirishga e'tibor berishga bog'liq bo'ladi.

O'zbekiston Respublikasining ta'lim sohasini isloh qilishdagi sa'y harakatlaridan biri – bu pedagoglarning zamon talablariga xamnafas tarzda

faoliyat

yuritishlari, har tomonlama rivojlangan komil shaxsni tarbiyalashga doir chuqur bilim, ko'nikma, malaka va madaniyatga ega bo'lishlari ayniqsa boshlang'ich ta'lim o'qituvchilarini yanada faolroq, ma'suliyatliroq bo'lish talab etilmoqda. Bu esa o'zo'zidan, boshlang'ich ta'lim o'qituvchilarini kreativ faoliyatini rivojlantirishda uzluksiz malaka oshirishlarni tashkil etishlar kiradi [1].

O'quvchilarni kichik yoshdan boshlab mustaqil va ijodiy fikrlashga o'rgatish shart-sharoitlarini yaratish o'qituvchidan zamonaviy o'qitish texnologiyasi asoslarini bilishni, ularni amalda qo'llay olishni talab etadi. O'quvchilarning yangi bilimlarni o'rganishga bo'lgan ehtiyojlari kun sayin ortib bormoqdaki, bu ehtiyojlarni, ularning bilimga bo'lgan chanqoqligini qondirish, albatta, biz o'qituvchining qay darajada izlanishi va o'z ustida ishlashiga bog'liq.

Bugungi ta'lim tizimida darslarni samarali tashkil qilish nafaqat o'qituvchiga balki o'quvchilarga ham bog'liqdir. O'quvchilar faol, harakatchan va kreativ bo'lsalar shu darslar samarali natija beradi. Kreativ fikrlash bu g'oyalar berishdan ham kattaroq narsadir [2].

Ta'lim jarayonida "Yangi pedagogik texnologiyalar", "Innovatsion uslublar", "Interaktiv metodlar" kabi atamalarning lug'atimizga kirib kelganligi va ulardan keng foydalanish davr taqozosiga aylanganligi ko'pchilikka sir emas. Biz quyida ta'limning barcha sohalariga kirib kelgan interaktiv metodlar haqida so'z yuritmoqchimiz.

Ta'lim oluvchilarning innovatsion qobiliyati uning yaratuvchilik qobiliyati

shakllanganligi darajasi bilan belgilanadi. O'zbekiston ta'lim tizimining innovatsion qobiliyati hozirgi kunda o'zining ilg'orligi bilan amaliyotda sinab ko'rilgan o'qitishning yangi metodi va usullarni-interaktiv usullarini ta'lim jarayoniga tatbiq etishda ko'rinadi. Ko'pgina metodik innovatsiyalar ta'limning interaktiv metodlari bilan bog'liq bo'lmoqda.

"Interaktiv" so'zi ingliz tilidagi "Interakt" so'zidan olingan bo'lib, "Inter"-birgalikda, o'zaro, "akt"- harakat ma'nosini bildiradi, ya'ni o'zaro birgalikdagi harakat, faoliyat yoki suhbat, dialog tartibida bo'lishni (masalan, o'quvchi-o'qituvchi, o'quvchi-o'quvchi, o'quvchi-kompyuter) ifodalaydi. Interaktiv ta'lim metodi, budialogik ta'lim bo'lib, u o'quvchi va o'qituvchi yoki o'quvchi va kompyuter o'rtasidagi o'zaro birgalikdagi faoliyat jarayonini ko'zda tutadi.

Zamonaviy an'anaviy ta'lim tizimi jiddiy qayta qurishni talab qiladi, chunki zamonaviy sharoitda informatsion va doimiy xarakterini taqqoslaydi, shaxsiy sharoitda va jamiyatni shakllantiradi, uslubiy, tizimli, ijodiy fikrlash bilan ijodiy shaxsiyat kerak. Bolani ijodkor shaxsga aylantirish pedagogik jarayon texnologiyasiga bog'liq. Axborot reproduktiv o'quv jarayonida muammo-ijodiy va ijodiy o'zgarishlar Mazkur o'qitish metodi-bilish faoliyatini maxsus shaklda tashkil etish demakdir [2].

Interaktiv o'qitish metodi ta'lim jarayonining oldindan belgilangan aniq maqsadi bo'lishini, ular bo'laklarga ajratilishini taqozo etadi. Shunday maqsadlardan birita'lim sharoitini qulay va yoqimli bo'lishini ta'minlashdir. O'quvchi darsda to'la o'zlashtirish imkoniyati borligini hamda mazkur masalaning o'zlashtirish usulini, mazkur masalani ishlashga intellektual salohiyati etarli ekanligini his qilishi alohida ahamiyatga ega. Shunday yoqimli psixologik iqlimda ta'lim jarayoni mahsulli faoliyatga aylanadi. Interaktiv o'qitish metodini qo'llash jarayonida o'quvchilarning barchasi bilish jarayonida faol qatnashadilar, ular o'zlari bilgan, esga tushirgan, o'ylagan ma'lumotlariga tayanishlari, ulardan bilish jarayonida foydalanishlari mumkinligini tushunadilar va shunga moslashadilar. Birgalikdagi aqliy bilish, izlanish faoliyatida har bir o'quvchi shaxsan ishtirok etib, unga o'z hissasini qo'shadi.

Bilimlari, g'oyalari, qarashlari, nuqtai nazarlari, faoliyat ko'rsatish usullari bilan o'quvchilar o'zaro fikr, tajriba almashadilar. O'zaro fikrlashish, tajriba almashish jarayoni samimiy, sidqidildan o'zaro qo'llab-quvvatlashdek iliq ruhiy iqlimda bo'lib o'tsa, bu holat nafaqat yangi bilim olishni ta'minlaydi, balki bilish faoliyatini oshiradi, faollashtiradi, ularni bilish jarayonidagi hamkorligini mustahkamlaydi. Darslardagi interaktiv faoliyat 5 ta asosiy elementlardan tashkil topadi.

- ijobiy-samimiy o'zaro bog'liqlik;
- guruh ichida shaxsiy mas'uliyatlilik;
- bir-biriga ta'sir etuvchi o'zaro faoliyat;
- hamkorlikda ishlash malakasi;
- guruhda ishlash.

Interaktiv metod bir kishining fikri, chiqishlarini boshqalarnikidan ustun qo'yishni ta'qiqlaydi. Barcha o'qituvchilardan o'quvchilarning har birini o'ziga xos qarashi, fikri, xulosasi borligini hisobga olishni, hurmat qilishni talab etadi. Dialogik ta'lim jarayonida o'quvchilar tanqidiy fikrlashga, murakkab masalalarni, holatlarni tahlil qilish, ma'lumotlarga tayanish orqali alternativ fikr ustida mulohaza yuritish, o'ylab xulosa chiqarish, munozaralarda faol qatnashish va boshqalar bilan muloqotga kira olishni o'rganadilar. Shuning uchun darslarda o'quvchilar bilan yakka tartibda, guruhlarda, juftlikda ishlash, birgalikda izlanish rejasini tuzish, rolli o'yinlarda, kichik sahna ijrolarida ishtirok etish, ijodiy ishlardan foydalanish kabilar uyushtiriladi.

Interaktiv metod bozor iqtisodiyoti sharoitida yoshlarni ish beruvchilar talabi darajasidagi umumiy intellektual rivojlanishini hamda ijtimoiy ko'nikma va malakaga ega bo'lgan, har doim faollik ko'rsatishdek sifatlarni o'zida mujassamlashtirgan shaxs sifatida tarbiyalanib, voyaga etishini ta'minlaydi. Interaktiv metodning afzalligi, samaradorligi shundaki, darslarda o'quvchilar nafaqat g'oyalar, qarashlar va berilgan baholarga o'z fikrlarini bildiradilar, balki ulkan ma'lumotga ega bo'lish salohiyatlarini faollashtirish va o'quv jarayonidagi ijobiy vazifaga taalluqli musobaqada o'z kuchlaridan to'la foydalanishni o'rganadilar.

Guruhning intellektual kuchi bir o'quvchining intellektual kuchi miqdoridan doimo yuqori bo'ladi.

Interaktiv o'qitish metodi sinfda sheriklik atmosferasini yaratish uchun aniq imkoniyatlarga ega. U yaxshi dars o'tishning tayyor retsepti bo'lmasdan, mazkur o'qitish metodiga asoslangan ta'lim texnologiyasi, o'qituvchi va o'quvchilarni ijodiy muallifdoshi tartibida ishlashga o'rgatadi. Natijada o'quvchi hayotning, ishlab chiqarishning har qanday o'zgarishlariga ko'ra o'zini standart bo'lmagan xulosa va qarorlarini ishlab chiqish, qabul qilish malakasini egallaydi.

Interaktiv o'qitish metodi o'qituvchiga:

- dars mavzusiga o'quvchilarni qiziqtirish;
- o'quv materialini birmuncha mustahkam o'zlashtirilishiga erishish;
- analitik fikrlashni rivojlantirish;
- aloqa o'rnatish, muloqotga kiritish malakasini shakllantirish;
- barcha o'quvchilarni o'quv faoliyatida faol qatnashishlari uchun sharoit yaratish;
- o'quv guruhida yoqimli, hammaga ma'qul ruhiy iqlim yaratish imkonini beradi.

Pedagogik jarayonda ta'lim-tarbiya ishining muvaffaqiyati o'qituvchining kasbiy mahoratini takomillashtirib borishiga ko'p jihatdan bog'liqdir. Kasbiy mahoratni takomillashtirish o'qituvchi shaxsiga xos bo'lgan bir qancha sifatlarni – uning aql-zakovati, irodasi, hissiyotlari, xarakteriga xos ijobiy xususiyatlarni yuzaga kelishiga yordam beradi. Bu xususiyatlar tufayli qobiliyatli va mahoratli o'qituvchi muvaffaqiyatli ishlaydi va oz mehnat sarflab katta natijaga erishadi. Pedagoglik faoliyatini endigina boshlagan yosh o'qituvchi hali yaxshi natijalarga erisha olmasligi mumkin. Buning sababi unda pedagoglik qobiliyatining yo'qligi emas, balki pedagoglik ko'nikma va malakasining etarli bo'lmaligidir. Agar o'qituvchi havas bilan aql yuritib astoydil ishlasa kasbiy mahoratini oshirishga xarakat qilsa bunday ko'nikma va malaka albatta paydo bo'ladi. O'qituvchining kasbiy mahoratini takomillashtirish yo'nalishlari orasida uning innovatsion faoliyati etakchi o'rinni egallaydi. Innovatsiya – bu yangi texnologiyalarga, yangi ishlab chikarish omillariga tatbiq etilgan yangi bilimlardan foydalanish (yoki ma'lum bilimlardan yangicha foydalanish) yuli bilan yangi ehtiyojni qondirishga qaratilgan harakat yoki bunday harakat natijasi (yoki avvalgi ehtiyojni ancha samarali qondirishning yangi yo'lini taklif etish)dir. Shunday qilib har bir zamonaviy o'qituvchi yangi pedagogik texnologiyalar, nazariyalar, konsepsiyalarning muallifi, ishlab chiqaruvchisi, tadqiqotchisi, foydalanuvchisi va targ'ibotchisi sifatida faoliyat ko'rsatishi zarur.

Bu innovatsion kompetentlik pedagogik jarayonni takomillashtirish, ta'lim sifatini yaxshilash, tarbiya jarayonining samaradorligini oshirishga doir yangi g'oyalarni ilgari surish, ularni amaliyotga muvaffaqiyatli tatbiq etish muximdir.

Adabiyotlar ro'yxati:

1. Saidaxmedov N.S. Yangi pedagogik texnologiyalar -T: Moliya nashr., 2003 y.
2. Ishmuhammedov R., va boshq. Ta'limda innovatsion T: "Iste'dod" jamg'armasi, 2009 y.
3. N.B. Nuraliyeva, Developing the Professional Activity of Primary Education Teachers. International Journal of Social Science Research and Review. Volume 5, Issue 5, May, 2022, Pages: 259-264.
4. N Nuraliyeva. Darslarda o'quvchilarning kreativ fikrlash qobiliyatlarini rivojlantirish Science and innovation 1 (B8), 1423-1426.
5. Nuraliyeva N. B. Boshlang'ich ta'limda triz-texnikasini qo'llanishi | journal of new century innovations 1.Home / 2.Archives / 3.Vol. 7 No. 4 (2022): Journal of new century innovations | Volume-7 |79-80-betlar.

TALABA YOSHLARDA UCHRAYDIGAN KONFLIKTLAR VA ULARNING YECHIMLARI

*Jonzoqova Sayyora Anvarovna
GulDU, Pedagogika va psixologiya
kafedrası o'qituvchisi o'qituvchisi
Mardiyeva Nargiza Ilhom qizi
GulDU Psixologiya yo'nalishi talabasi*

Annotatsiya: Ushbu maqolada ijtimoiy jamiyatda, shaxslar o'rtasida uchraydigan turli xildagi kanfliktlar haqida, ularning kelib chiqish sabablari hamda bartaraf etish usullari haqida fikr yuritiladi.

Kalit so'zlar: Konflikt, ziddiyat, nizo, vaziyat, to'qnashuv, komponent, shaxs, jamoa, ruhiy muloqot, mehnat jamoasi, prinsiplar, tarbiyalanganlik darajasi.

Ta'lim muassasalari, keng ijtimoiy jamoalarida shuningdek o'quvchi-talabalar o'rtasida o'zaro nizoli vaziyatlar soni ko'payar ekan, nizolarni hal qilish bo'yicha ham shunchalik talab ortadi. Nizolar odatda qarama-qarshiliklardan, o'zaro kelisha olmaslikdan kelib chiqadi va shaxslar jamoalarda, ularning kuch, qadriyatlar va munosabat nuqtai nazaridan farqlar nizoning paydo bo'lishiga sabab bo'ladi. O'quvchilar-talabalar o'rtasida kelishmovchiliklar natijasida yuzaga kelishi mumkin bo'lgan salbiy oqibatlarga yo'l qo'ymaslik uchun nizolarni hal qilishning aksariyat usullari nizolarni ertaroq va ochiq hal qilish munkunligini ta'kidlaydi. Jamoaning shaxsga nisbatan asosiy ustunligi-bu resurslar, bilimlar va g'oyalarning xilma-xilligi Biroq, xilma-xillik ham ziddiyatlarni keltirib chiqaradi.

Oliy ta'lim muassasalarida uchraydigan pedagogik konfliktlarni makro, mezo va mikro darajaga bo'lib o'rganish maqsadga muvofiq hisoblanadi. Shu jihatdan pedagogik konfliktlarning makro darajasi umumiy o'rta ta'lim

maktablari o'quvchilari va pedagogik jamoasi, ota-onalar va maktab jamoasi o'rtasida kechishini ta'kidlab o'tish lozim. Shu jihatdan quyidagilar tavsiya etiladi:

a) o'quvchilarning yoshlik xususiyatlarini hisobga olgan holda ularning xatti-harakatlarini tabiiy qabul qilish;

b) o'quvchilar bilan oqilona munosabatda bo'lish;

v) maktab ta'lim muhitini qiziqarli tashkil etish.

Bunday yondashuv o'qituvchilar va maktab rahbariyati o'rtasida yuzaga keladigan pedagogik konfliktlar turlarini yumshatadi. Shu sababli bizning yondashuvimizga ko'ra, bevosita o'quvchilar bilan ishlash bu borada samarali hisoblanadi.

Bugungi kunda o'quvchilarning axloqiy faoliyati muhim masalalardan biridir. Unga ko'ra, o'quvchilar har bir xatti-harakatlarida axloq qoidalariga rioya qilishi va bu boradagi ko'nikmalarini rivojlantirib borishi kerak. Shu jihatdan mazkur masalada ba'zan o'zaro tushunmovchiliklar natijasida o'qituvchilar va maktab rahbariyati o'rtasida makro darajadagi pedagogik konfliktlar yuzaga keladi. Bunda maktab rahbariyati o'qituvchilardan o'quvchilarning talab darajasidagi axloqiy faoliyat yuritishini talab qiladi va o'z navbatida o'qituvchilar o'z o'quvchilarining bunday talablarga rioya qilayotganligini ta'kidlashadi. Shu sababli bunday holatda yuzaga keladigan pedagogik konfliktlarda o'qituvchilarning murosasiga metodiga amal qilish va maktab rahbariyati esa o'z vakolati doirasida harakat qilishi maqsadga muvofiq bo'ladi. Bunda maktab rahbariyatining qat'iy usullarga tayanishi pedagogik konfliktlarni kuchaytirishga xizmat qilishini eslatib o'tish joiz.

E'tibor berilsa, umumiy o'rta ta'lim maktablarida uchraydigan tarbiyaviy xarakterdagi pedagogik konfliktlar o'quvchilar, o'qituvchilar va maktab rahbariyati ishtirokida tarkib topadi. Shu sababli mazkur masalada onglik, tushunuvchanlik, insonparvarlik kabi tamoyillar asosida yondashish pedagogik konfliktlar nazariyasi va metodikasi nuqtai nazaridan to'g'ri hisoblanadi.

Virtual pedagogik konfliktlar ko'p hollarda tashqi omillar va ta'sir kuchi asosida yuzaga keladi. Shu sababli mazkur pedagogik konfliktlar turlari alohida o'rganishni taqozo etadi. Bizning yondashuvimizga ko'ra, virtual pedagogik konfliktlarning asosiy turlarini quyidagilar tashkil etadi:

a) o'quvchilarning sababsiz dars mashg'ulotlariga qatnashmasligi bo'yicha o'qituvchilar va o'quvchilar o'rtasidagi pedagogik konfliktlar (mikro darajada);

b) virtual o'qitish masalalari bo'yicha sinf rahbarlari va o'qituvchilar o'rtasidagi pedagogik konfliktlar (mezo darajada);

v) o'quvchilarning bilim va tarbiyalanganlik darajasini virtual baholash bo'yicha o'qituvchilar va maktab rahbariyati o'rtasidagi pedagogik konfliktlar (makro darajada).

Pedagogik konfliktlarning turlarini raqamlashtirish ularning kelib chiqish sabablari, xususiyatlari va oqibatlarini o'rganishda muhim o'rin tutadi. Shu sababli bu borada oliy pedagogik ta'lim muassasalarida quyidagilarni amalga

oshirish dolzarb bo'lib turganligini eslatib o'tish lozim:

a) mutaxassislik fanlaridagi pedagogik konfliktlar mavzularini raqamli texnologiya asosida o'qitish;

b) pedagogik konfliktlarni bartaraf etishning kompyuterli texnologiyasini ommalashtirish;

v) bo'lajak o'qituvchilarni pedagogik konfliktlar turlari bilan ishlash bo'yicha raqamli texnologiyadan foydalanish ko'nikmasini tarkib toptirish.

Bunday yondashuv pedagogik konfliktlarni raqamli texnologiya imkoniyatlari asosida o'rganish va bartaraf etish bo'yicha keng imkoniyatlarni beradi.

Shunday qilib umumiy o'rta ta'lim maktablarida pedagogik konfliktlarning ta'limiy, tarbiyaviy va virtual turlari uchraydi. Mazkur pedagogik konfliktlar turlarini vaqtida aniqlab borish, tartibga solish va ularni bartaraf etish asoslarini ishlab chiqish maqsadga muvofiq hisoblanadi.

Jamoa a'zolari ichki nizolarni hal qilish tajribalariga, ko'nikmalariga ega bo'lishlari juda muhimdir. Jamoada (sinf jamoasi, norasmiy jamoa va boshqalar) har xil mavqedagi insonlar o'rtasidagi nizolar ancha murakkab kechadi. Jamoaning rasmiy va norasmiy yetakchilari va ayrim tengdoshlar orasida kelib chiqadigan nizolarda, agar jismonan kuchli bo'lsa salbiy xulq-atvori va xatti-harakati bilan o'z atrofiga o'ziga o'xshagan "zo'zavon"ni to'plagan bo'lsa, sinfdagi jismonan kuchsiz, qo'rqish darajasi yuqori, o'ziga ishonchsiz o'quvchilarni ta'qib qilishi, zo'rlik bilan o'ziga bo'ysundirishi, ularni noto'g'ri yo'llarga yetaklashi mumkin. Bugungi kunda zamonaviy axbort maydonidagi harakatlar shu qadar jadal, shu qadar tezkorki, endi ilgariidek, ha bu voqea bizdan juda olisda yuz beribdi, uning bizga aloqasi yo'q, deb beparvo qarab bo'lmaydi.

Konflikt (lot. conflictus - to'qnashuv) aniq ma'nosiga etibor beradigan bo'lsak, qarama-qarshi yo'naltirilgan maqsadlar, manfaatlar, pozitsiyalar, qarashlarning to'qnashuvi degan ma'noni anglatadi[1]

Konflikt tuzilishi 4 ta turga bo'linadi:

- 1) nizo ob'ekti,
- 2) nizoli tomonlar,
- 3) ijtimoiy muhit, ziddiyat sharoitlari,
- 4) nizo va uning shaxsiy elementlarini sub'ektiv idrok etish.

Konflikt – bu tabiiy holat. Konflikt har doim ham buzg'unchilik yoki zo'ravonlik emas. Konfliktni to'g'ri hal etilsa, u yaratuvchanlik qudratiga ega bo'ladi. Konflikt tomonlar munosabatlarini yanada mustahkamlashi, ularni yangi mazmunda qayta qurishi mumkin. Masalan, o'zbeklar "eru-xotinning urushi, doka ro'molning qurishi" deb bejiz aytishmagan. Oilada er bilan xotin o'rtasidagi ziddiyatlar mavjud bo'lsa ham, ko'p hollarda umumiy manfaatlar ularning tez hal etilishi, manfaatlar asosida tomonlar uyg'unligi vujudga kelishini isbotlaydi. Shunday ekan, konflikt vaziyatni vujudga keltiruvchi turli manfaatlarni o'zaro birlashtirish, ularni muvofiqlashtirish imkoniyati tabiiy

mavjud [2]

Konflikt, nizo yoki ziddiyat – bu ayrim alohida olingan shaxs ongida, hamda shaxslararo muloqot jarayonida, guruh doirasida va guruhlararo o‘zaro muloqot va ta’sir paytlarida biror muammo, masala yoki qarashlar borasida bir-biriga to‘g‘ri kelmaydigan, qarama-qarshi fikr, qarash hamda pozitsiyalarning to‘qnashuvi oqibati paydo bo‘lgan salbiy hissiyotlarga to‘la munosabatlar maromini bildiruvchi ijtimoiy psixologik xodisa hisoblanadi.[2]

Konfliktologiya (lot. Conflictus - to‘qnashuv, qarama-qarshi manfaatlar, qarashlarning to‘qnashuvi; jiddiy kelishmovchilik, keskin bahs hamda yunoncha. Logos - ta’limot) - nizolar haqidagi fan. Ushbu to‘qnashuvlar:

1) sub’ektlar ichida turli xil ruhiy holatlar (ehtiyotlar, qiziqishlar, me’yorlar, qadriyatlar) o‘rtasida,

2) bir xil yoki turli xil ruhiy holatlarga ega bo‘lgan turli odamlar o‘rtasida,

3) ijtimoiy sub’ektlar orasida: ijtimoiy jamoalar (sanoat, iqtisodiy va boshqalar). .), ijtimoiy institutlar (oilalar, maktab, transport va boshqalar)[3]

Qarama-qarshilikka kirishayotgan shaxslar, shuningdek, ijtimoiy-tipik pozitsiyadan, boshqacha qilib aytganda, o‘ziga xos ijtimoiy fazilatlar hamda xususiyatlarning tashuvchilari, rol egalari va ayrim ijtimoiy guruhlar vakillari sifatida tahlil qilinadi. Ijtimoiy konfliktologiya shaxslararo qarama-qarshiliklar, ehtiyoj yo‘nalishlari hamda xulq-atvor motivlari ziddiyatida namoyon bo‘ladigan guruhlar hamda shaxsiy manfaatlarni tahlil qilishga ixtisoslashgan bo‘lib, har xil ijtimoiy turlarni (shaxs, ma’naviy va moddiy ne‘matlar uchun zaruriy qadriyatlardan mahrum etish) o‘rganadi. Ijtimoiy mahrumlik oxir-oqibatda qarama - qarshilikning asosiy sababi hamda manbai ekanligiga ishonishadi.[4]

V. A. Suxomlinskiy maktabdagi nizolar haqida shunday yozadi: “O‘qituvchi hamda bola, o‘qituvchi hamda ota-onalar yoki o‘qituvchi va jamoa o‘rtasidagi ziddiyatlar maktab uchun katta muammodir. Kopincha mojaro o‘qituvchi bola haqida adolatsiz o‘ylashi bilan yuzaga keladi. Bola haqida adolatli o‘ylang, shundagina hech qanday nizolar bo‘lmaydi. Nizolardan qochish qobiliyati o‘qituvchining pedagogik donoligining tarkibiy qismlaridan biridir. Mojaroning oldini olish orqali o‘qituvchi nafaqat saqlaydi, balki jamoaning tarbiyaviy kuchini ham yaratadi»[5]

Konflikt - bu odamlarning o‘zaro urishishi, janjallashishi, kuch ishlatib bir-biri bilan to‘qnashishi, so‘z aytishish, birovlarini ayblash, haqorat qilish, g‘azablanish, jahl qilib gaplashish, kesatish, birovlarni urishtirish, do‘q qilish, qo‘rqitish, g‘aharakat qilish, u qilaman yo bu qilaman deb tahdid qilish, to‘g‘ri so‘zlar mazmunini buzib talqin qilish, birovlarning orqasidan gapirish, qasd qilish, birovlarga jismoniy zo‘ravonlik o‘tkazish, zo‘rlash, shantaj, birovlarni oyog‘idan chalish, dilsiyohlik, xafagarchilik, nafrat bilan qasos, mensimaslik, kibrli munosabat bildirish, o‘zini boshqalardan ustun qo‘yish, kek saqlash, nafsoniyatga tegadigan amallar hamda so‘zlar ishlatish, birovning har bir so‘zi yoki amalidan yomonlik qidirish hamda boshqa

shunga o'xshash vaziyatlarni ta'kidlab aytishadi. Mana shu insonlararo munosabatlarda uchrab turadigan barcha salbiy holatlar aslida konfliktlarning turli ko'rinishlari, odamlar o'rtasidagi ziddiyatlarning turli namoyon bo'lish holatlariga kiradi. [6]

Konflikt paydo bo'lishining sabablari quyidagilar bo'lishi mumkin: ehtiyojlar - sub'ekt faoliyatini rag'batlantiradigan moddiy tanqislik yoki ideal ob'ektlar tomonidan yaratilgan holatlardir. Jumladan:

- manfaatlar- bu qarama-qarshiliklarning to'qnashuv ob'ektiga yo'nalishini ta'minlaydigan va uning nizoli xatti-harakatining namoyon bo'lishiga hissa qo'shadigan ongli ehtiyojlar.
- Qiymatlar - shaxsiyatning ichki tuzilishining u uchun alohida ahamiyatga ega bo'lgan va ong va xulq-atvorning asosini belgilaydigan fazilatlar to'plami.

Qadriyatlar umuminsoniy, madaniy, shaxsiy va boshqalarga bo'linishi mumkin.

Maqsadlar amalga oshirilgan harakatlar olib borishi mumkin bo'lgan natijani anglashdir ideallar - ob'ektning eng yaxshi holatini tavsiflovchi, har bir aniq shaxs tomonidan ijtimoiy va shaxsiy tajribani umumlashtirish asosida shakllanadigan va hayotiy pozitsiyani belgilaydigan ba'zi umumlashtirilgan tasvirlar.

Pedagogik konfliktlar turli ijtimoiy guruhlar, sinflar yoki xalq o'rtasida yuzaga keladigan ziddiyatlarni ifodalaydi. Tadqiqot davomida, jamiyatdagi ijtimoiy adolatsizlik, tengsizlik, madaniy farqlar, iqtisodiy imkoniyatlar taqsimoti kabi omillar sotsial konfliktlarning asosiy sabablari sifatida aniqlangan. Shu bilan birga, konfliktlarning ijtimoiy tuzilmalarga ta'siri, ular hayotning barcha qatlamlarida qanday tarqalishi va oqibatlari tahlil qilingan. Ko'pgina sotsial konfliktlar ko'pincha qashshoqlik, ishlov berish sharoitlari, ta'lim va tibbiyotga kirishning cheklanganligi kabi masalalar bilan bog'liq. Tadqiqotda shuningdek, bu konfliktlarning tez-tez ijtimoiy, siyosiy va iqtisodiy tizimlar tomonidan qanday boshqarilishi va ba'zan, qattiq repressiv choralar ko'rilishi haqida gapirildi. Biroq, ayrim ijtimoiy guruhlar konfliktlarni tinch yo'l bilan hal qilish, murosa va hamkorlikka asoslangan yechimlarni izlashda muvaffaqiyatga erishgan. Sotsial konfliktlarning ijtimoiy yechimlari jamiyatning barqarorligi va rivojlanishi uchun zarurdir. Konfliktlar, bir tomondan, ijtimoiy adolatning yetishmasligi va iqtisodiy tengsizlikni ko'rsatadi, ikkinchi tomondan esa, ular yangi ijtimoiy tizimlar va normativ qadriyatlarni shakllantirishga xizmat qilishi mumkin. Shunday qilib, konfliktlarning ijtimoiy yechimlari faqat konfliktlarni bartaraf etish bilan cheklanmay, balki jamiyatdagi muammolarga asosli va uzoq muddatli yechimlar taklif etishni ham o'z ichiga oladi. Pedagogik konfliktlarning yechimlaridan biri, tenglik va adolatni ta'minlashga asoslangan siyosiy va ijtimoiy islohotlardir. Bu islohotlar ta'lim, sog'liqni saqlash, ish bilan ta'minlash va ijtimoiy himoya tizimlarining yaxshilanishi orqali amalga oshirilishi mumkin. Shu bilan birga,

meditatsiya va dialog usullaridan foydalanish, ijtimoiy guruhlar o'rtasidagi muloqotni oshirish, konfliktni hal etishning samarali yo'li sifatida qaraladi. Bu usullar nafaqat konfliktlarni kamaytiradi, balki ijtimoiy guruhlarining bir-birini tushunishi va hamkorlikda ishlashini rag'batlantiradi. Bundan tashqari, ijtimoiy yechimlar faqat davlat darajasida emas, balki jamiyatdagi har bir individualning ijtimoiy mas'uliyatini oshirishga ham bog'liqdir. Jamiyatda tenglik, bag'rikenglik va hurmatni targ'ib qilish, ijtimoiy tizimning barqarorligini ta'minlashga yordam beradi. Konfliktlarni hal qilishda, har bir guruhning manfaatlarini inobatga olish va ularning faol ishtirokini ta'minlash muhimdir.

Xulosa qilib aytganda, biz ijtimoiy jamiyatda dunyoqarashlari rang-barang, xarakter xususiyatlari turli xil bo'lgan insonlar orasida yashayotgan ekanmiz, albatta konflikt yuzaga keladi. Biz bu yuzaga kelgan konfliktlarni o'zaro hamkorlikda, birgalikda kelishib shu bilan bir qatorda, ikki tomon manfaatlarini ham inobatga olgan holda bartaraf etishimiz lozim.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Yangi O'zbekiston taraqqiyot strategiyasi . // www.ziynet.uz.
2. F. M. Qo'chqarova. Pedagogik konfliktologiya. /darslik/. –T.: “Fan va texnologiyalar nashriyot-matbaa uyi”, 2021. 216 b.[1],[5]
3. Ijtimoiy psixologiya. O'quv uslubiy majmua . O'.Shukurova. N.B. Xakimova – GulDU. 2022 – 304 bet [2],[3],[4],[7]
4. Pedagogik konfliktologiya [Matnl: укыв кулланма / Ahmedova M. - Toshkent: “Donishmand ziyosi” MЧЖ, 2020. - 304-b.[6]
5. Jabbrova O., Umarova Z., Babaxodjayeva L. Boshlang'ich ta'lim pedagogikasi, innovatsiya va integratsiyasi. -T.: "Malik Print Ko". 2021.

GLOBALLASHUV DAVRIDA YANGI O'ZBEKISTON YOSHLARINI MA'NAVIY BO'HRONLARDAN ASRASH MUAMMOIARI

*Kenjayev Sh.H
Guliston davlat universiteti*

Annotatsiya. Maqolada globallashuv davrida Yangi O'zbekiston yoshlarini ma'naviy bo'hronlardan asrash muammolariga e'tibor qaratilgan. Shuningdek, ma'naviy bo'hronlar tushunchasi, uning turli yo'llar bilan kirib kelishi, yoshlar tarbiyasiga ko'rsatayotgan salbiy ta'siri hamda ma'naviy bo'hronlarning oldini olishga doir taklif va tavsiyalar berilgan.

Tayanch so'zlar: globallashuv, yoshlar, ma'naviy bo'hron, mafkuraviy immunitet, milliy qadriyatlar, tarbiya.

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh. Mirziyoyev ta'kidlaganidek: «Dunyo shiddat bilan o'zgarib, barqarorlik va xalqlarning mustahkam

rivojlanishiga rahna solayotgan turli yangi bo‘hron va xavflar paydo bo‘layotgan bugungi kunda ma‘naviyat va ma‘rifatga, axloqiy tarbiya, yoshlarning bilim olish, kamolga yetishga intilishiga e‘tibor qaratish har qachongidan ham muhimdir» [1].

Darhaqiqat, bugungi kunda ma‘naviy bo‘hronlarning yoshlar tarbiyasiga ko‘rsatayotgan salbiy ta‘siri dolzarb muammolardan biri hisoblanadi. Bunday sharoitda o‘tib kelayotgan yosh avlodni barkamol qilib tarbiyalashda ona Vatanga muhabbat, milliy va diniy qadriyatlarga hurmat ruhida tarbiyalash muhim vazifalardan biri sanaladi.

Xo‘sh, ma‘naviy bo‘hronning o‘zi nima? “Ma‘naviy bo‘hron deganda, avvalo, tili, dini, e‘tiqodidan qat‘i nazar, har qanday odamning tom ma‘nodagi erkin inson bo‘lib yashashiga qarshi qaratilgan, uning aynan ruhiy dunyosini izdan chiqarish maqsadini ko‘zda tutadigan mafkuraviy, g‘oyaviy va informatsion hujumlarni nazarda tutish lozim” [2].

Yuqorida ta‘kidlaganimizdek, bugungi globallashuv davrida, ayniqsa, yoshlarimizni turli xil ma‘naviy bo‘hronlardan himoya qilish va ularning mafkuraviy immunitetini shakllantirish eng dolzarb vazifalardan biridir. Ma‘lumki, ayni damda insoniyat yangi axborot inqilobini boshdan kechirmoqda. OAVning qamrovi tobora kengayib, yangi sifat darajasiga ega bo‘lmoqda. Ushbu sohaning mahalliy, mintaqaviy, umuminsoniy yoki xalqaro (global) miqyosda faoliyat ko‘rsatishi uning ta‘sir doirasini belgilovchi omillardandir.

Bu o‘rinda Hindistonning mashhur davlat arbobi Maxatma Gandining quyidagi fikrlarini eslash joiz: “Men uyimning darvoza va eshiklarini doim ham yopib o‘tira olmayman, chunki uyimga toza havo kirib turishi kerak. Shu bilan birga, ochilgan eshik va derazalarimdan kirayotgan havo dovul bo‘lib uyimni ag‘dar-to‘ntar qilib tashlashi, o‘zimni esa yiqitib yuborishini ham istamayman.” Bugungi globallashuv sharoitida Yangi O‘zbekistonga tashqaridan ijobiy g‘oyalar bilan birga, yashash turmush tarzimiz va ma‘naviyatimizga zid bo‘lgan turli zararli va yot g‘oyalar kirib kelmoqda. Internet tarmoqlaridan yoshlar har kuni turli xil, jumladan: o‘yinlar, videofilmlar va boshqa ko‘plab ma‘lumotlardan foydalanadilar.

Ularning aksariyati g‘oyaviy jihatdan xalqimizning ma‘naviy madaniyati va milliy o‘zligini anglashiga salbiy ta‘sir ko‘rsatadigan ma‘lumotlardir. Shu sababli bu axborotlarga hamma bir xil munosabat bildirmaydi: ba‘zilar unga tanqidiy yondashsa, boshqalar uni oddiy haqiqat sifatida qabul qiladi; yana bir qism esa mazkur axborotlarga jiddiy e‘tibor qaratib, uning mazmun-mohiyatini va g‘oyaviy yo‘nalishini bilishga harakat qiladi.

OAV va internet tarmoqlari orqali berilayotgan, keng qamrovli, lekin bizning mentalitetimizga mos kelmaydigan axborotlarni to‘g‘ri tushunish va ob‘ektiv tahlil qilish uchun xalqimiz, xususan yoshlarimizning ma‘naviyatini yuksaltirishimiz zarur. Ayniqsa, milliy g‘oyani yoshlar ongiga singdirish juda muhim. Bu jarayonda milliy o‘zlikni anglash asosiy omillardan biri hisoblanadi. Buning uchun yoshlarda ona Vatanga, boy tariximizga va ota-bobolarimizning

muqaddas diniga sog'lom munosabatni shakllantirishimiz, shuningdek, ma'naviy bo'hronlarga qarshi mafkuraviy immunitetni mustahkamlashimiz lozim.

Bugungi shiddatli globallashuv sharoitida yoshlar ong-shuurini internet orqali kirib kelayotgan zararli g'oya va ta'sirlardan samarali va ishonchli himoya qilish tobora dolzarb masalaga aylanib bormoqda. Bu esa pedagoglar, ma'naviyat targ'ibotchilari va ota-onalardan yanada hushyorlik va ogohlikni talab qiladi. Yosh avlodning g'oyaviy-mafkuraviy immunitetini mustahkamlash yo'lida ishlar ko'lamini kengaytirish bugungi kunda dolzarb vazifadir.

Bizga ma'lumki, ko'plab saytlar va tarmoqlar katta mablag'lar evaziga filtrlab qo'yilgan. Bu holatni ko'plab davlatlarda kuzatish mumkin. Shuni unutmaslik kerakki, taqiqlar yoki filtr vositalari orqali odamlarni internetdagi turli kuchlarning zararli ta'siridan, keraksiz va salbiy axborotlardan to'liq saqlash qiyin va faqat vaqtinchalik choradir.

Ma'naviy bo'hronlardan voyaga yetmagan yoshlarimizni himoya qilishda, avvalo, «globallashuv avj olayotgan bugungi kunda milliy tarbiyaning strategik yo'nalishini keng ma'nodagi ma'naviyatimizni millatimizga yot bo'lgan turli zararli ta'sirlardan himoya qilish, uni yoshlarimiz ongi, qalbi va dunyoqarashining ajralmas qismiga aylantirish» [3] kabi vazifalar dolzarb hisoblanadi. Shu bilan birga, milliy merosning muhofazasini ta'minlash mexanizmlarini yanada takomillashtirish, fuqarolar hayoti uchun muhim bo'lgan axborotni to'g'ri va o'z vaqtida yetkazib berish, milliy urf-odatlar, qadriyatlar va axloqiy me'yorlarni saqlash muhim masalalardandir. Jamiyat a'zolarini milliy g'urur, ma'rifatparvarlik, bag'rikenglik va tinchlikparvarlik ruhida tarbiyalashga asosiy e'tiborni qaratish maqsadga muvofiq bo'ladi.

Bugungi kunda turli ma'naviy bo'hronlarga qarshi kurash va ularning oldini olishning samarali yo'llaridan biri — fuqarolarning, ayniqsa, voyaga yetmagan yoshlarning huquqiy ongi va madaniyatini yuksaltirishdir. Shu maqsadda, milliy qadriyatlarimizga asoslangan huquqiy targ'ibot ishlarini oilalarda ota-onalar, o'quv muassasalarida o'qituvchilar va tarbiyachilar, hamda mahallalarda mahalla faollari hamkorlikda olib borish lozim. Ayniqsa, ota-onalar va pedagog-xodimlar yosh avlod tarbiyasiga jiddiy e'tibor qaratgan holda, ularni zamonaviy bilim va kasb egasi bo'lishga undash bilan birga, milliy va umuminsoniy g'oyalarga sadoqat, an'ana va qadriyatlarga hurmat ruhida tarbiyalashni ta'minlashlari kerak.

Yoshlar bilim bilan qurollangan holda milliy qadriyatlarini chuqur anglasalar, yot g'oyalar ularga ta'sir qila olmaydi. Zero, bugungi eng dolzarb vazifa yoshlar ma'naviyatini to'g'ri shakllantirish, ularni tarixiy, milliy va umuminsoniy madaniy qadriyatlar ruhida tarbiyalashdir. Yoshlarni Vatanga muhabbat va sadoqat ruhida tarbiyalash, o'z ajdodlari va yurti bilan fahrlanish tuyg'usini kuchaytirish, globallashuv jarayonida avj olayotgan yot g'oyalarning kirib kelishiga qarshi immunitetni shakllantirish, chuqur bilimli va mustaqil fikrli insonlar sifatida tarbiyalash — davr talabidir.

Prezident Sh.M. Mirziyoyev ta'kidlaganidek, "Farzandlarimizning turli radikal va zararli g'oyalar ta'siriga tushib qolishiga yo'l qo'ymaslik — asosiy vazifamizdir. Bu boradagi ishlarni yangicha yondashuvlar bilan davom ettirishimiz kerak" [4]. Shuningdek, u BMT Bosh Assambleyasining 72-sessiyasida so'zlagan nutqida: "Bu borada ko'p hollarda bo'hronlarni keltirib chiqarayotgan asosiy sabablar bilan emas, balki ularning oqibatlariga qarshi kurashish bilangina cheklanib qolinmoqda... Shu munosabat bilan odamlar, birinchi navbatda, yoshlarning ongu tafakkurini ma'rifat asosida shakllantirish va tarbiyalash eng muhim vazifadir" [5], deb ta'kidlagan edi.

Bugungi Yangi O'zbekistonning rivojlanish strategiyasida ilgari surilayotgan 5 ta muhim tashabbus:

1. Yoshlarni madaniyat va san'at muassasalariga keng jalb etish.
2. Yoshlarni jismoniy tarbiya va sportga keng jalb qilish.
3. Sport inshootlarining quvvatini oshirish.
4. Aholi va yoshlar o'rtasida kompyuter texnologiyalari va internetdan samarali foydalanish chora-tadbirlarini tashkil qilish.
5. Kitobxonlikni keng targ'ib qilish hamda hududlarda tikuv-trikotaj mahsulotlari ishlab chiqarishni yo'lga qo'yish va xotin-qizlar bandligini ta'minlash.

Ushbu tashabbuslar yoshlarimizni barkamol qilib tarbiyalashda muhim asos bo'lib xizmat qiladi.

Ma'naviy bo'hronlarga qarshi kurashish uchun quyidagilarga e'tibor qaratish maqsadga muvofiq:

Birinchidan, har bir fuqaroda insoniylik, vatanparvarlik, millatparvarlik, mehnatsevarlik, o'zaro totuvlikni shakllantirish, ma'naviy-ma'rifiy ishlar samaradorligini oshirishga e'tiborni yanada kuchaytirish;

Ikkinchidan, ta'lim muassasalarida, ayniqsa, umumiy o'rta ta'lim maktablarida tahsil olayotgan yoshlar uchun o'quv mashg'ulotlarida, darslarda axborot psixologik xavfsizlik, internetdan foydalanish madaniyati, ijtimoiy tarmoqlarning salbiy taraflari xususida tushuntirish ishlarini kuchaytirish;

Uchinchidan, oilada — ota-onaning farzandlar tarbiyasidagi shaxsiy namunasi asosida, oilada kitobxonlik, sport va san'atga, milliy an'ana va qadriyatlarga hurmatini shakllantirish.

To'rtinchidan, kelajak avlodimizni bir-birlarga hurmat ruhida tarbiyalash, ularning badiiy adabiyot va san'atga qiziqishlarini kuchaytirish, sabr-toqatli qilib tarbiyalash;

Beshinchidan, yoshlarning bo'sh vaqtlarini mazmunli o'tkazishlari uchun ularni turli qo'shimcha mashg'ulotlarga, jumladan, kasb-hunar markazlari, til o'rganish maskanlariga qamrab olish darajasini yanada kengaytirish lozim. Maktabgacha ta'lim muassasalaridan boshlab ularning sport va san'at bilan shug'ullanishlari uchun keng imkoniyatlar yaratish maqsadga muvofiq.

Oltinchidan, kitobxonlik madaniyatini oilada shakllantirishimiz zarur. Bugungi kunda amalga oshirilayotgan "Yosh kitobxon", "Bizning oila

kitobxon” kabi tanlovlarning barcha bosqichlarida (tuman, shahar, viloyat, respublika) yoshlarimizni ham moddiy, ham ma’naviy qo’llab-quvvatlash tizimini yanada keng yo’lga qo’yishimiz darkor.

Yettinchidan, iste’dodli yoshlarimizni davlat tomonidan qo’llab-quvvatlash tizimini yanada kengaytirishimiz zarur.

Sakkizinchidan, jahonshumullar-u jarayonida ma’naviy bo’hronlarni oldini olish eng muhim vazifalarimizdan biri ekan, uni amalga oshirishda jamiyatimizning barcha sohalarida fuqarolarimizning, yoshlarimizning ma’naviyatini yuksaltirishga qaratilgan hamkorlik asosidagi chora- tadbirlarni kuchaytirish,

OTMlarida ijtimoiy-gumanitar fanlarni (falsafa, axloq, nafosat, sotsiologiya, dinshunoslik, mantiq) kengroq o’qitishni yo’lga qo’yish muhim ahamiyatga ega. O’ylaymizki, ushbu masalalarga alohida e’tibor berilib, uzoq yillik dasturlar, rejalar ishlab chiqilib amaliyotga tatbiq etilsa, har qanday Ma’naviy bo’hronlarga qarshi kurashish uchun quyidagilarga e’tibor qaratish maqsadga muvofiq:

Birinchidan, har bir fuqaroda insoniylik, vatanparvarlik, millatparvarlik, mehnatsevarlik, o’zaro totuvlikni shakllantirish, ma’naviy-ma’rifiy ishlar samaradorligini oshirishga e’tiborni yanada kuchaytirish;

Ikkinchidan, ta’lim muassasalarida, ayniqsa, umumiy o’rta ta’lim maktablarida tahsil olayotgan yoshlar uchun o’quv mashg’ulotlarida, darslarda axborot psixologik xavfsizlik, internetdan foydalanish madaniyati, ijtimoiy tarmoqlarning salbiy taraflari xususida tushuntirish ishlarini kuchaytirish;

Uchinchidan, oilada – ota-onaning farzandlar tarbiyasidagi shaxsiy namunasi asosida, oilada kitobxonlik, sport va san’atga, milliy an’ana va qadriyatlarga hurmatini shakllantirish.

To’rtinchidan, kelajak avlodimizni bir-birlarga hurmat ruhida tarbiyalash, ularning badiiy adabiyot va san’atga qiziqishlarini kuchaytirish, sabr-toqatli qilib tarbiyalash;

Beshinchidan, yoshlarning bo’sh vaqtlarini mazmunli o’tkazishlari uchun ularni turli qo’shimcha mashg’ulotlarga, jumladan, kasb-hunar markazlari, til o’rganish maskanlariga qamrab olish darajasini yanada kengaytirish lozim. Maktabgacha ta’lim muassasalaridan boshlab ularning sport va san’at bilan shug’ullanishlari uchun keng imkoniyatlar yaratish maqsadga muvofiq.

Oltinchidan, kitobxonlik madaniyatini oiladan shakllantirishimiz zarur. Bugungi kunda amalga oshirilayotgan “Yosh kitobxon”, “Bizning oila kitobxon” kabi tanlovlarning barcha bosqichlarida (tuman, shahar, viloyat, respublika) yoshlarimizni ham moddiy, ham ma’naviy qo’llab-quvvatlash tizimini yanada keng yo’lga qo’yishimiz darkor.

Yettinchidan, iste’dodli yoshlarimizni davlat tomonidan qo’llab-quvvatlash tizimini yanada kengaytirishimiz zarur.

Sakkizinchidan, globallashuv jarayonida ma’naviy bo’hronlarni oldini

olish eng muhim vazifalarimizdan biri ekan, uni amalga oshirishda jamiyatimizning barcha sohalarida fuqarolarimizning, yoshlarimizning ma'naviyatini yuksaltirishga qaratilgan hamkorlik asosidagi chora-tadbirlarni kuchaytirish, OTMLarida ijtimoiy-gumanitar fanlarni kengroq o'qitishni yo'lga qo'yish muhim ahamiyatga ega.

O'ylaymizki, ushbu masalalarga alohida e'tibor berilib, uzoq yillik dasturlar, rejalar ishlab chiqilib amaliyotga tatbiq etilsa, har qanday ma'naviy bo'hronlar, "ommaviy madaniyat"ning salbiy ta'siri qisman bo'lsada yoshlarimizni chetlab o'tishiga erishishimiz mumkin. Zero, davlatimiz rahbari ta'kidlaganidek: "Farzandlarimizning qobiliyatini ro'yobga chiqarishga bolalikdan e'tibor berib, ularning kamoloti uchun barcha imkoniyatlarimizni safarbar etsak, yurtimizdan yana ko'plab Beruniylar, Ibn Sinolar, Ulug'beklar yetishib chiqadi"[6].

Xulosa qilib aytganda, kelajak taraqqiyoti bugungi yosh avlodning aqliy tafakkuri, bilim tajribasi va kasbiy tayyorgarligiga ekan, demak, Yurtimizda istiqomat qilayotgan har bir fuqaroda, ayniqsa yoshlarda yurtga sadoqat, vatanparvarlik, ezgulik, bag'rikenglik tuyg'ularini, yurt kelajagiga mas'uliyat, zaminimizni buguni, ertangi kunining osoyishtaligini asrash, uning taraqqiy etishiga hissa qo'shish, tuyg'ularini qaror toptirish va yuksaltirishdan iborat bo'lishi bilan birgalikda shu aziz Vatanimizni ko'z qorachig'imizdek asrash, uning tinchligi, osoyishtaligi va barqarorligini himoya qilish, salohiyatini yanada yuksaltirish ham farz, ham qarz bo'lgan muqaddas vazifa ekanligini hech qachon unutmashimiz lozim.

REFERENCES:

1. Mirziyoev Sh.M. Milliy taraqqiyot yo'limizni qat'iyat bilan davom ettirib, yangi bosqichga ko'taramiz. 1 – jild. – Toshkent: «O'zbekiston» NMIU, 2017, 27- bet.
2. Karimov I.A.Yuksak ma'naviyat–yengilmas kuch. – Toshkent: «Ma'naviyat» NMIU, 2008, 13-14-betlar.
3. Otamurotov S. Globallashuv va millat. – T., 2008. – B. 187.
4. Mirziyoev Sh.M. Niyati ulug' xalqning ishi ham ulug', hayoti yorug' va kelajagi farovon bo'ladi. 3 tom.. Toshkent, O'zbekiston, NMIU, 2019 yil. 34-bet.
5. Mirziyoev Sh.M.Xalqimizning roziligi bizning faoliyatimizga berilgan eng oliy bahodir. 2 – jild. – Toshkent: «O'zbekiston» NMIU, 2017, 27-bet.
6. Mirziyoev Sh.M. Niyati ulug' xalqning ishi ham ulug', hayoti yorug' va kelajagi farovon bo'ladi. 3 – jild. – Toshkent: «O'zbekiston» NMIU, 2019, 76-b.
7. Kenjayev SH.X., Gazixodjayeva M.SH. Ijtimoiy me'yorlar va xulq og'ishining psixologik omillari. Monografiya, / T,-Toshkent/ Metodist nashriyoti-2024.
8. Mahmudov R, Kenjayev Sh, Suvonqulov X, Abdullayev T. Falsafa darslik- T,

OILADA SOG‘LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISH

Kubayev.S.R

GulDU katta o‘qituvchisi.

Suyunova.I.Z

Sport faoliyati fakulteti talabasi

Annotatsiya: Oilada soglom turmush tarzini o‘rnatish uchun 7 yoshdan 70-yoshgacha bo‘lgan insonlarni sport bilan mukammal shugullanib borishini tavsiya qilamiz, unda piyoda yurish yugurish uy sharoitida jismoniy tarbiya va jismoniy mehnat bilan shig‘ullanib borishiligi masalalari tavsiya etiladfi.

Kalit so‘zlar: soglom turmush tarzi, piyoda yurish, gimnastika, yugurish, sport bilan, oila, mukammal.

Bugungi kunda sog‘lom avlodni shakllantirish eng muhim vazifalardan biridir. Bunga eng avvalo sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, turli maishiy shart-sharoitlarni yaratish, sog‘lom avlodni tarbiyalashning moddiy asosini belgilash, ya’ni davlat tomonidan iqtisodiy va moliyaviy qo‘llab-quvvatlash bilan davlat dasturlarining qabul qilinganligi va ularning amaliyotga samarali tadbiq etib kelinayotgan davlatimizning barkamol avlodni tarbiyalashning asosiy negizi hisoblangan yoshlarga, oilaga, sog‘lom avlodga bo‘lgan e’tiboridan dalolatdir.

Yosh avlodni tarbiyalash ishida jamiyatning muhim, hal qiluvchi bo‘g‘ini bylgan, farzandlar, shaxs sifatida shakllanib, Vatanga muhabbat, milliy va umumbashariy qadriyatlar ruhida tarbiyalanib, o‘z halqining munosib vakillari bo‘lib yetishadigan, sog‘lom hamda mustahkam oilani qurish uchun zarur sharoitlarni yaratish; yoshlar o‘rtasida sog‘lom turmush tarzi tamoyillarini qaror toptirish, ularni giyohvandlik, axloqsizlik, tashqaridan kirib kelayotgan tuban «ommaviy madaniyat»ning turli illatlari xavfi va zararli ta’sirlaridan himoya qilish kompleks chora – tadbirlarini amalga oshirish masalalari yoritilgan.

Bugungi kunda yoshlarda sog‘lom turmush tarzini shakllantirish masalasi zamonaviy pedagogik tadqiqotlarning asosiy yo‘nalishini tashkil etib, mazkur sohada respublikamiz va xorijiy mamlakatlarda qator ilmiy izlanishlar olib borilmoqda. Xususan, oila, oila tarbiyasi, shaxs kamolotida oilaning o‘rni, barkamol avlod tarbiyasi masalalari bo‘yicha S.Nishonova, M.Inomova, O.Musurmonova, V.Karimova, D.Sharipova, D.Holiqov, E.Seytxalilov, M.Tairova, E.Yusupov, J.Tulenov kabi pedagog-psixologlar, faylasuf olimlar ilmiy izlanishlar olib borgan bo‘lsa, sog‘lom turmush tarzini shakllantirishning tibbiy yo‘nalish jihatidan D.Sharipova, M.Tairova, E.Seytxalilov, A.Isimova, F.Abduraximovalarlar o‘rganishgan. Kuzatishlarimiz shuni ko‘rsatdiki, yoshlarda, xususan, maktabgacha yoshdagi bolalarni oilada sog‘lom turmush tarzini shakllantirish masalalari alohida tadqiqot yo‘nalishi sifatida o‘rganilmagan, ammo, sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, ularda sog‘lom turmush tarzi ko‘nikmalarini shakllantirishning ayrim masalalari tadqiqotchilar

R.X.Jo'raev, N.Shodiev, D.Sharipova, E.Seytxalilov, M.Tairova, M.F.Ziyaeva, N.Jalilova, M.Tilovovlar tomonidan yoritilgan.

Maktabgacha yoshdagi bolalarni oilada sog'lom turmush tarzini shakllantirishda maktabgacha ta'lim muassasalari, oila va jamoatchilik hamkorligi muhim ahamiyatga ega [3]. Mazkur hamkorlik negizida MTM, oila, mahalla, maktabgacha yoshdagi bolalarni oilada sog'lom turmush tarzini shakllantirishdagi faoliyati mazmunan takomillashadi; ish shakl va metodlari boyitiladi; o'zaro tajriba almashiladi; ish faoliyatida tanqidiy va taqlidiy yondoshuv paydo bo'ladi; tarbiyaviy ishlarda takrorlash, qaytarishlarga yo'l qo'yilmaydi; tarbiya jarayoni sifat ko'rsatkichlari o'sadi; o'zaro hamkorlikning yaxlit mexanizmi yaratiladi; maktabgacha yoshdagi bolalarni oilada sog'lom turmush tarzini tarbiyalashdagi davr talabi, ta'lim-tarbiyaviy ishlarni ilmiy, amaliy, yuqori saviyada o'tkazish imkoniyati vujudga keladi.

Maktabgacha yoshdagi bolalarni oilada sog'lom turmush tarzini shakllantirishda o'zaro hamkorlik samaradorligi o'ziga xos xususiyatlarga ega. Ular quyidagilar:

- maktabgacha ta'lim muassasalarida shakllangan bilim, malaka va ko'nikmalar mustahkamlanadi, mazmunan boyitiladi, takomillashtiriladi;
- amalga oshiriladigan ta'lim-tarbiya ishlarining mazmuni, shakl va metodlari mavjud yutuqlar emas, balki kamchiliklar, maktabgacha yoshdagi bolalar qiziqishlari, intilishlari asosida tashkil etiladi;
- faoliyatda izchillik, doimiylik, jamoatchilik fikriga tayanishning ustunligi;
- tarbiyaviy ish natijalarini baholashda jamoatchilik monitoringi o'rnatiladi.

Mavjud muammoning amaliyotdagi ahvoli o'rganilgan va tahlil etilganda shu narsa ma'lum bo'ldiki, oila, mahalla, MTMlar hamkorligida olib boriladigan tarbiyaviy tadbirlar samaradorligiga salbiy yondoshuv talab etiladi.

- maktabgacha yoshdagi bolalarning ma'naviy-axloqiy, tibbiy-ijtimoiy jihatdan maktab hayotiga tayyorlash, sog'lom turmush tarzini shakllantirish borasidagi bilimlarini oshirishga qaratilgan ta'lim-tarbiya ishlari samaradorligining pastligi;
- oila va MTMlarda maktabgacha yoshdagi bolalarning sog'lom turmush tarzini shakllantirishga qaratilgan bukletlar, risolalar va eslatmalar va metodik materiallarning yetarli darajada emasligi;
- ota-ona oiladagi farzandining turmush tarzini, iste'dodini, qiziqish va qobiliyatlarini bilishi va ro'yobga chiqarishga yetarlicha e'tibor bermayotganligi;
- maktabgacha yoshdagi bolalarni oilada sog'lom turmush tarzini asrlar davomida shakllangan milliy an'analar, umuminsoniy qadriyatlarga yetarlicha e'tibor bermaslik;
- ota-onalar, tarbiyachilar tibbiy savodxonligining talab darajaida emasligi;
- tarbiyachilar sog'lom turmush tarzini shakllantirish borasida olib boriladigan tarbiyaviy ish shakl va metodlaridan bexabarlik;
- mazkur muammo bo'yicha pedagogika, psixologiya, jismoniy

tarbiya fanlaridan ilmiy tadqiqot ishlarining kamligi va boshqalar.

Mazkur kamchiliklarni oldini olishda oila, mahalla, maktabgacha ta'lim muassasalari hamkorligida olib boriladigan ta'lim-tarbiyaviy ishlar rejali, sog'lom turmush tarzining ma'lum bir qirrasiga yo'naltirilgan, talab va ehtiyoj asosida tashkil etilgan, milliy va umuminsoniy qadriyatlar asosida mazmunan shakllantirilgan, tarbiya ob'ektining yosh va individual psixologik xususiyatlarini oilalarning sanitariya va gigienik holati muammolarini inobatga olgan holda an'anaviy va noan'anaviy shakllarda ta'lim-tarbiyaviy ishlarni tashkil etish ham pedagogik talab hisoblanadi.

Tajribalarning ko'rsatishicha, maktabgacha yoshdagi bolalarni oilada sog'lom turmush tarzini shakllantirish borasida maxsus zanjir shakllangan bo'lib, ular o'rtasidagi biror bo'g'inda uzilish bo'lsa, ta'lim-tarbiyaviy ishda uzluksizlikni ta'minlashda kutilgan natijaga erishish mumkin emas.

Maktabgacha yoshdagi bolalarni oilada sog'lom turmush tarzini shakllantirish negizida oila, mahalla, MTMLar o'zaro hamkorligisiz ko'zlangan natijaga erishishi mumkin emas. Bevosita maktabgacha yoshdagi bolalarni oilada sog'lom turmush tarzini shakllantirish masalalari bilan shug'ullanuvchi sub'ektlar ularga tarbiyaviy tadbirlarni tashkil etish, boshqarish, rahbarlik qilish, natijasini baholash, monitoring qilishda yaqindan yordam beradi.

Mazkur zanjir mazmuni va uning samaradorligi tarbiyaviy tadbir uchun tanlanadigan mavzu, ilmiy-metodik manbalarga bog'liq. Ular: inson ma'naviy va jismoniy salomatligi, sog'lom turmush tarziga oid ilmiy-metodik, ommabop adabiyotlar; qadimgi va O'rta asr mutafakkirlari merosi, internet materiallari; ilg'or ish tajribalar, fan yutuqlari namunalari; ko'rgazmali vositalar (plakatlar, bukletlar, tarqatma materiallar) bo'lishi mumkin.

Hamkorlik zanjiri asosida o'tkaziladigan tarbiyaviy tadbirlarning muvaffaqiyati tashkilotchi-tarbiyachilarning tayyorgarlik darajasi, dunyoqarashi, davr talabiga mosligi, hozirjavoblighi, bilim saviyasi, tajribasi, o'z ustida ishlashi, mas'uliyat va imkoniyat darajasi, ijodkorligi, ishga munosabati, natijani oldindan ko'ra bilishi, fidoyiligi, yangiliklarga munosabatiga bog'liq.

Maktabgacha yoshdagi bolalarni oilada sog'lom turmush tarzini shakllantirishda:

- maktabgacha yoshdagi bolalarning qiziqishlari, intilishlarini qo'llab-quvvatlash, muammolarini hal etishda davlat va jamaot tashkilotlari rolini kuchaytirish;

- oila, mahalla, MTMLar hamkorligida maktabgacha yoshdagi bolalarni oilada sog'lom turmush tarzini shakllantirish borasida olib borilayotgan ishlarning doimiy monitoringini olib borish va tegishli chora-tadbirlarni belgilash, ularning nazoratini kuchaytirish;

- oila a'zolarining salomatligini saqlash, maktabgacha yoshdagi bo'llarning jismoniy jihatdan sog'lom o'sishini ta'minlash;

- oilada farzandlarni har tomonlama ruhiy, ma'naviy va axloqiy jihatdan to'g'ri tarbiyalash;

- farzandlarni jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanishlarini ta'minlash;
 - farzandlarni milliy va umuminsoniy qadriyatlarga hurmat, oila an'analari va urf-odatlariga sadoqat ruhida tarbiyalash;
 - oila a'zolarining o'zaro muomala madaniyatini, er-xotin, otalari va farzandlar o'rtasidagi sog'lom ma'naviy muhitni tarkib toptirish, sog'lom turmush tarzini shakllantirish;
- farzandlarga sog'lom turmush tarzi haqida doimiy ma'lumot berib borish;
 - oilaning iqtisodiy jihatdan to'la ta'minlanishiga erishish kabi masalalarni yoshlar ongiga singdirish yuzasidan tarbiyaviy tadbirlarni amalga oshirish taqozo etiladi.

Shuningdek, hamkorlik mazmuni samaradorligini ta'minlashda:

- maktabgacha ta'lim muassasalari, oilalar, mahallalarda kundalik rejimga rioya etish, sog'lom turmush tarzining ahamiyatini, jismoniy tarbiya va sportning inson hayotidagi o'rnini ekologiyani shaxs salomatligiga ta'sirini yoshlar o'rtasida nikohning muqaddasligini keng targ'ib qilish, yoshlarni oilaviy hayotga tayyorlash, ta'lim muassasalarida yoshlarni oilaviy hayotga tayyorlash bo'yicha maxsus kurslarning o'qitilishiga nisbatan talabni kuchaytirish zarur.

Xulosa o'rnida shuni takidlab o'tilgan ijtimoiy muammolarni hal etish, maktabgacha yoshdagi bolalar bilan olib boriladigan sog'lom turmush tarzini shakllantirish borasidagi tadqiqotlarning samarali texnologiyalarini ishlab chiqish va doimiy monitoringini olib borish jamiyat taraqqiyotini ta'minlashda ularning tutgan o'rnini belgilab berish imkonini beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. "Ilk qadam" Davlat dasturi. T.: 2018.
2. Maxkamjonov K.M., Tulenova X. Farzandlarimiz sog'lom bulishini istasangiz. –T.:
3. Munavvarov A.K. Oila pedagogikasi. –T.: O'qituvchi, 1994.
4. Yusupova P. Maktabgacha tarbiya pedagogikasi. –T.: O'qituvchi, 1993.

TA'LIM, FAN VA ISHLAB CHIQARISH INTEGRATSIYASI: FALSAFIY KATEGORIYALAR ASOSIDA O'QITUVCHILARNING MA'NAVIY-AXLOQIY SIFATLARINI TAKOMILLASHTIRISH.

*Kurbanov Elyor Ermamatovich
Guliston davlat universiteti o'qituvchisi
Email: elyor88@internet.ru*

Annotatsiya: Mazkur maqolada ta'lim, fan va ishlab chiqarish integratsiyasining falsafiy kategoriyalar asosida o'qituvchilarning ma'naviy-axloqiy sifatlarini takomillashtirishdagi roli tahlil qilinadi. Tizimlilik va uzluksizlik tamoyillari asosida o'qituvchilar kasbiy faoliyatining uzluksiz

rivojlanishi hamda axloqiy qadriyatlarni shakllantirish jarayonlari yoritiladi. Shuningdek, innovatsion yondashuvlar orqali o'qituvchilarning doimiy o'z-o'zini rivojlantirishiga e'tibor qaratilgan. Maqolada pedagogik faoliyatda falsafiy yondashuvlarni amaliyotga tadbiq etish bo'yicha taklif va tavsiyalar ilgari surilgan.

Kalit so'zlar: ta'lim, fan va ishlab, yoshlar, ma'naviy-axloqiy, o'qituvchi, integratsiya, axloqiy, falsafiy, ijtimoiy, uzviy, demokratiya, tarbiya, jismoniy tarbiya, pedagogik, dialektik.

Kirish Zamonaviy jamiyatda ta'lim, fan va ishlab chiqarishning uzviy integratsiyasi muhim ahamiyat kasb etmoqda. Ushbu integratsiya pedagogik jarayonning samaradorligini oshirish bilan birga, o'qituvchilarning ma'naviy-axloqiy fazilatlarini shakllantirishda ham muhim rol o'ynaydi. Falsafiy kategoriyalar asosida o'qituvchilarning ma'naviy-axloqiy sifatlarini rivojlantirish ta'lim jarayonining mazmunini boyitish va jamiyatga ma'naviy yetuk shaxslarni yetkazib berishda muhim ahamiyatga ega. Yoshlarni ijtimoiylashtirish borasida ma'lum murakkabliklar mavjud – bo'lajak o'qituvchilarining hammasi ham jamiyatda, ta'lim sohasida, kasbiy pedagogik faoliyatda kechayotgan jarayonlarni tushunmaydi va anglab etmaydi. ayrim bo'lajak o'qituvchilari o'z shaxsiy va kasbiy salohiyatini yuzaga chiqarish yo'llarini ko'ra bilmaydi. xorij yoshlarining ancha yuqori hayot darajasini namoyish etadigan ta'siri ularni pragmatik, gedonistik maqsadlar va qadriyatlarga yo'naltirmoqda. yaxshi haq to'lanadigan ish va "hayotda muvaffaqiyat qozonish" ustuvor tushunchalarga aylanib bormoqda. Ko'pchilik zamonaviy yoshlarning qadriyatlar tizimida "sevimli ish", "qiziqarli ish", "muhabbat", "do'stlik" kabi tushunchalar mavjud emas. Bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarining katta qismi yuzaga kelgan vaziyatni anglashga urinishlardan va shu bilan uni ijod, bilish va ijtimoiy faollik orqali engishdan qochishga harakat qiladi. yoshlar o'zining, hozirgi zamon demokratiyasini ham, bozor iqtisodiyotini ham, globallashib borayotgan dunyo hamjamiyatiga muvaffaqiyatli integratsiyalashishni ham uningsiz tasavvur qilib bo'lmaydigan, ijtimoiy javobgarlik mas'uliyatini bajarishga qodir emasligini namoyish etmoqda. Tashhisning ijobiy dalillari sifatida bo'lajak o'qituvchilarining umumiy, kasbiy, ma'naviy-axloqiy fikrlash doirasini kengaytirishga, jonajon tarixini va madaniyatini, milliy urf-odat va an'analarning ma'naviy mazmunini chuqurroq va batafsilroq o'rganishga, turli ijtimoiy vaziyatlarda xulq-atvor qoidalarini o'rganish, o'zini axloqiy takomillashtirish ustida ishlashga intilish kabilarni kiritish mumkin. Tashhis natijasida olingan ma'lumotlar o'quvchilar – bo'lajak pedagog kadrlarni ma'naviy-axloqiy tarbiyalashdagi tobora jiddiy va dolzarb muammolarni aniqlash va ularni hal etishning pedagogik yo'llarini ishlab chiqish yo'nalishini belgilash imkonini berdi. O'quv mashg'ulotlarini mustahkamlash uchun "yozma bahs" usulida olib boriladigan debatlaridan foydalanish maqsadga muvofiqdir. yozma bahs usulida olib boriladigan debat mashg'ulotlarni o'tkazish mazmuni haqida to'xtalib o'tamiz.

1. Ta'lim, fan va ishlab chiqarish integratsiyasining falsafiy asosi

- Dialektika tamoyillari va o'zaro bog'liqlik
- Ontologik va epistemologik yondashuvlar
- Ta'limning ishlab chiqarish bilan uzviy bog'liqligi
- Falsafiy kategoriya sifatida tizimlilik va uzluksizlik
- Globalizatsiya sharoitida ta'lim va fan integratsiyasining istiqbollari

2. O'qituvchilarning ma'naviy-axloqiy sifatleri va ularning shakllanishi

- Axloqiy ong va kasbiy burch tushunchalari
- Ma'naviy qadriyatlar va ularning ta'lim jarayonidagi o'rni
- O'qituvchilarning yetakchilik fazilatlari va ularning rivojlanish yo'nalishlari
- O'qituvchining mas'uliyat va pedagogik etika tamoyillariga sadoqati
- O'qituvchilarning o'z-o'zini rivojlantirishga bo'lgan intilishi va motivatsiyasi

3. Falsafiy kategoriyalar va ta'lim-tarbiyaning o'zaro bog'liqligi

- Zarurat va erkinlik kategoriyalari
- Sifat va miqdor o'zgarishlari
- Taraqqiyot va tarixiy rivojlanish tamoyillari
- Insonparvarlik va ijtimoiy adolat prinsiplari
- O'qituvchining ijtimoiy mas'uliyati va uning ta'lim jarayonidagi o'rni

AMALIY YECHIMLAR VA TAKLIFLAR

- O'qituvchilarni ma'naviy jihatdan boyitish uchun maxsus dasturlar ishlab chiqish
- Ta'lim va ishlab chiqarish muassasalari o'rtasidagi hamkorlikni mustahkamlash
- Pedagogik faoliyatda falsafiy yondashuvlarni keng qo'llash
- Innovatsion ta'lim texnologiyalarini joriy etish va axborot-kommunikatsiya texnologiyalaridan samarali foydalanish
- O'qituvchilar uchun doimiy kasbiy rivojlanish va ilmiy-tadqiqot faoliyatini qo'llab-quvvatlash tizimini yaratish

XULOSA

Ta'lim, fan va ishlab chiqarish integratsiyasining falsafiy jihatlari o'qituvchilarning ma'naviy-axloqiy sifatlarini takomillashtirish uchun muhim metodologik asos yaratadi. Ushbu jarayonda dialektik fikrlash, qadriyatlar tizimi va kasbiy axloq tamoyillari asosida yondashish o'qituvchilarni nafaqat bilimdon mutaxassis, balki yuqori ma'naviyatli shaxs sifatida shakllantirishga xizmat qiladi. Bundan tashqari, innovatsion yondashuvlar orqali o'qituvchilarning doimiy rivojlanishini ta'minlash muhim vazifalardan biri hisoblanadi. Ta'lim jarayonining zamonaviy talablar asosida rivojlanishi uchun falsafiy yondashuvlarni chuqur anglash va amaliyotga tadbiq etish muhim ahamiyat kasb etadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Qurbanov, E. (2023). Use of modern pedagogical technologies in physical

education lessons and their significance in increase of lesson efficiency. International Bulletin of Applied Science and Technology, 3(6), 125-127.

2. Kurbanov, E. E. (2023). The content of improving the system of quality education on the basis of spiritual and moral training of future physical education teachers. American Journal Of Social Sciences And Humanity Research, 3(09), 106-113.

3. Baxtiyorov, D. B. O. G. L., Kurbanov, E. E., Akbarova, D. B. Q., & Saidov, U. A. (2022). Imkoniyati cheklangan amputant futbolchilarni jismoniy va texnik-taktik tayorgarligini nazorat qilish. Scientific progress, 3(10), 132-138.

4. Курбанов, Э. Э. (2024). Жисмоний Тарбия Ўқитувчиларда Соғлом Турмуш Тарзи Маданиятини Ривожлантиришнинг Педагогик Усуллари. Journal of Innovation in Education and Social Research, 2(2), 1-3.

5. Rakhimov, B. K., Jabborova, D. D., Khudayberdieva, D. B., Omonboev, B. I., Kurbanov, E. E., & Khayitov, S. T. (2023). Psychological Fundamentals of Formation of Creative Thinking of Future Teachers. Journal of Law and Sustainable Development, 11(12), e2704-e2704.

6. Курбанов, Э. (2023). Бўлажак жисмоний тарбия ўқитувчиларини маънавий-ахлоқий тайёрлашда инновацион педагогик омиллар. Евразийский журнал права, финансов и прикладных наук, 3(3), 31-34.

7. Ermamatovich, K. E. (2024). Bo 'Lajak Jismoniy Madaniyat O 'Qituvchilarining Kasbiy Faoliyatga Tayyorlashning Pedagogik Mohiyati. Journal of Innovation in Education and Social Research, 2(2), 104-106.

Bo'lajak texnologik ta'lim o'qituvchilarida kreativ yondasuvlar asosida tadbirkorlik kompetentlikni shakllantirishning o'ziga xos xususiyatlari

*Kurmanov Aybek Puxarbaevich
Ajiniyoz nomidagi Nukus davlat
pedagogika instituti Texnologik ta'lim
kafedrasi katta o'qituvchisi
e-mail: aybek_kurmanov65@mail.ru*

Annotatsiya. Maqolada texnologiya fanida tadbirkorlikka tayyorlashning o'ziga xos xususiyatlari va uslublari haqida so'z etilgan.

Tayanch so'zlar: Tadbirkorlikka o'qitish uslublari, turlari, ko'nikma va malakalar.

O'zbekiston taraqqiyotining hozirgi bosqichida iqtisodiyotni erkinlashtirish, bozor islohotlarini yanada chuqurlashtirish asosida mulkdorlar sinfini shakllantirish, aholining umumiy bandligini oshirish, kichik biznes va xususiy tadbirkorlikni yanada rivojlantirish milliy iqtisodiyotimiz oldida turgan eng dolzarb muammolardan biridir.

Tadbirkorlikning bir turi hisoblangan milliy hunarmandchilikni kichik biznesning tashkiliy-huquqiy shakllaridan biri sifatida iqtisodiyotdagi o'zni va ahamiyati yanada oshib bormoqda, uning rivojlanishini rag'batlantirish, ayniqsa yoshlar orasida keng targ'ib etish va qo'llab-quvvatlash mexanizmini yanada takomillashtirish bugungi kundagi oliy ta'lim tizimi oldida turgan vazifalardan hisoblanadi.

Kichik biznes va xususiy tadbirkorlikni, shu jumladan, milliy hunarmandchilikni rivojlantirish iqtisodiy o'sishning hamda o'rta mulkdorlar sinfini istiqbolli rivojlantirishning muhim omili sifatida, nafaqat, jamiyatning milliy va ma'naviy salohiyatini oshirishga ko'maklashadi, balki milliy boylikni ko'paytirish, iqtisodiyotning jahon tizimiga uyg'unlashuvini hamda ijtimoiy-siyosiy barqarorlikni ta'minlaydi.

Talabalarda tadbirkorlik sohasiga oid bilim, ko'nikma va malakalarni shakllantirish orqali kelajakda aholi turmush farovonligini oshirish va iqtisodiyotni yaxshilash bo'yicha mamlakatimizda yuzaga kelayotgan muammolarni hal qilish uchun bizga eng avvalo iqtisodiy bilimlarni mukammal egallagan, tashabbuskor, g'ayratli, tadbirkorlik ko'nikmalariga ega kadrlar zarur. Bunday kadrlarni tayyorlashdek mas'uliyatli vazifani hal etish oliy ta'lim tizimida faoliyat yuritayotgan professor-o'qituvchilar zimmasiga yuklatiladi. Professor-o'qituvchilar talabalarda iqtisodiy bilim, xususan, tadbirkorlikning nazariy va amaliy jihatlarini takomillashtirish, xalqning turmush sifati, aholi talabi hamda takliflari, harajat, jamg'armalar, eksport va import darajasi, korxonada ishlab chiqarilayotgan mahsulotlarning hajmi kabi tushunchalarni o'zlashtirishda ilmiy asoslangan ma'lumotlar berishi hamda rivojlangan davlatlarning ilg'or tajribalarini tahlil qilishi, ularni qiyosiy ifodalab beruvchi usul va vositalardan foydalanish taqozo etiladi.

Tadbirkorlikning asoslarini o'rgatishga yo'naltirilgan fanlarni o'qitishda innovatsion axborot texnologiyalarini, usul va vositalarini qo'llashning ahamiyati talabalar uchun mavjud tadbirkorlik haqidagi tushinchalar hamda ko'nikmalarni shakllantirishga yordam beradi. Shu o'rinda ta'kidlash kerakki, aholining ijtimoiy farovonligini ta'minlash va ijtimoiy sohani rivojlantirish masalalari bevosita tadbirkorlikni rivojlantirish masalalari bilan uyg'un holda amalga oshiriladi. Shuning uchun tadbirkorlikning o'ziga xos xususiyatlarini o'rganish va talabalarni iqtisodiy jihatdan tarbiyalash ayni paytda ortga so'rib bo'lmaydigan masalalardan biridir.

Yurtimizda oilada milliy hunarmandchilik orqali tadbirkorlikni rivojlantirish uchun barcha sharoitlar yaratilmoqda. Xususan, mamlakatimizda tadbirkorlik faoliyati rivojiga qaratilayotgan e'tibor ichki bozorni raqobatbardosh va sifatli mahsulotlar bilan ta'minlash, davlat eksport salohiyatini oshirish, yangi ish o'rinlari yaratish, aholi daromadlarini hamda turmush farovonligini oshirishda muhim omil bo'lmoqda.

KASB — kishining [mehnat](#) faoliyati, doimiy mashg'uloti turi; muayyan ish turini malakali bajarishga imkon beradigan bilim, mahorat, tajribani talab

etadi. O'zbek tilimiz izohli lug'atida kasb so'ziga quyidagicha izoh beriladi. Kasb – biror narsani o'rganish, egallash, foyda, hunar, mashg'ulotni odat qilmoq yoki umuman odat qilingan ishga aytiladi.

Yuqorida keltirilgan ta'riflarni umumlashtirgan holda, aytishimiz mumkinki kasb mehnat faoliyatining paydo bo'lgan shakllari, ularni bajarish uchun inson, albatta, ma'lum bilim va ko'nikmalarga, maxsus qobiliyatlar va rivojlangan muhim kasbiy sifatlarga ega bo'lishlari kerak. Ma'lumki, kasbiy sifatlarning mutaxassis shaxsida shakllanishi undagi kasbiy shakllanishining rivojlanishiga turtki beradi.

Kasbiy sifatlari – shaxsning muayyan sohadagi bilim, ko'nikmalari, malakalari majmui va mehnat faoliyatida o'z qobiliyatini sifatli va samarali amalga tadbiq etish imkoniyatidir. Bo'lajak texnologik ta'lim yo'nalishi o'qituvchilarida kasbiy sifati darajasini rivojlantirish kasbiy savodxonlik hamda milliy qadriyatlarga bo'lgan hurmat vositasida yuzaga kelar ekan, bunda avvalo, o'tmish, ajdodlar an'analari va ular bosib o'tgan yo'lga nazar tashlash kerak bo'ladi.

Kasbiy sifatlarni o'zida shakllantirish uchun bo'lajak texnologik ta'limi fani o'qituvchisida fanga, ilmga, kreativlikka qiziqishi, nazariya bilan amaliyotni bog'lay olishi, olgan nazariy bilim va ko'nikmalarini amalda qo'llay bilishida virtual texnologiyalarni o'rni muhim ahamiyat kasb etadi. Ularning oldida turgan vazifa va muammolarni yechishga innovatsion, texnologik yondashish orqali qo'shimcha imkoniyatlar berishini tushuna olishi kerak bo'ladi. Quyida ularning ba'zilarini keltirib o'tamiz:

- jamiyatdagi yangi faoliyat turlariga, yangicha yondashuvlarga tez moslashib keta olish;
- virtual texnologiyalar inson hayotining ma'nosiga, o'zini namoyon qilish usuliga aylanishi mumkin;
- virtual texnologiyalar texnik va ishlab chiqarish masalalarini yechish jarayonida, shuningdek, ular o'rtasida yuzaga keluvchi qarama-qarshiliklarni muvaffaqiyatli hal qilish imkonini beradi;
- virtual texnologiyalar asosida bo'lajak texnologik ta'lim mutaxassislarida maqsadga erishishdagi qat'iyatlilik, tanqidni to'g'ri qabul qila olish kabi eng oliyjanob shaxsiy sifatlarni tarkib topadi;
- Mazkur jarayonlar asosida kasbiy sifatlarni shakllanishi jarayonida aqliy va jismoniy mehnatning o'zaro uyg'unlashuviga erishiladi.

Mamlakatimiz va xorij pedagog olimlari tomonidan bo'lajak texnologik ta'lim yo'nalishi o'qituvchilarida kasbiy sifatlarni shakllantirish muammolarini tadqiq qilish borasida izlanishlar olib borganlar. Ularning maktablari, yondashuvlari, yo'nalishlari turlicha bo'lib, olimlarning ilmiy izlanishlarida aynan oliy ta'lim muassasalarida bo'lajak texnologik ta'limi o'qituvchilarida kasbiy sifatlarni virtual texnologiyalar vositasida shakllantirish mazmunini takomillashtirish pedagogik zarurati ekanligi alohida tadqiq qilinmagan.

Bundan ko'rinadiki, shaxsning kasbiy sifatlari vaqt o'tishi bilan

takomillashib borishi, yoshlarda kasbiy sifatlar kreativlik, hissiy tafakkur bilan bir qatorda aqliy tafakkur mahsuli, shu bilan birga insonda egallangan bilimlar majmuiga ko'ra tavsiflanadi.

Xulosa o'rnida shuni aytish kerakki, oliy ta'lim tizimiga ijodiy kompetent yondashuvni joriy etish ta'lim maqsadi, mazmuni, o'qitish shakli, o'qitish metodikasi, pedagogik texnologiyalar, nazorat usullari hamda o'qituvchi va ta'lim oluvchini o'z ichiga oladi. ular o'rtasidagi munosabatlarda jiddiy o'zgarishlar qilishni talab qiladi. Shunga ko'ra, oliy ta'lim muassasalarida ta'limni tashkil etishning mavjud shakllari bo'lgan ma'ruza, amaliy, seminar va laboratoriya mashg'ulotlari mazmunini o'zgartirish nazarda tutilmoqda. Amaliy mashg'ulotlarda muammoli ta'lim shaklida ma'ruza mashg'ulotlari, ijodiy fikrlashni shakllantirishga qaratilgan seminar mashg'ulotlari, tadqiqotchilik ko'nikmalarini shakllantirish maqsadga muvofiq, deb hisoblaymiz.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Antoni M. A. Интерактивные методы обучения как потенциал личностного развития студентов // Психология обучения. 2010. № 12. С. 53–63.
2. Капранова Ye. A. Интерактивное обучение: концептуальные подходы // Вестник Полоского государственного университета. 2012. № 7. С. 11–14.
3. N.A.Muslimov, Sh.S.Sharipov O.A.Quysinov Mehnat ta'limi o'qitish metodikasi, Kasb tanlashga yo'llash. Darslik T.: O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti, 2014, 449 b.;
4. N.A. Muslimov, Sh.S. Sharipov va boshqalar. Mehnat ta'limi o'qitish metodikasi. O'quv qo'llanma. -T.: 2009,427 b.;

TA'LIM JARAYONINI INTEGRATSIYALASHNING NAZARIY ASOSLARI

Kuzibekov Sardor Komilovich

Guliston davlat universiteti

Oziq-ovqat texnologiyalari kafedrası dotsenti,

t.f.f.d., PhD, dotsent

kuzibekovsardor27@gmail.com

Annotatsiya: Ta'lim jarayonida turli xil mantiqiy tizimlar orqali o'qituvchi va u bilan birgalikda o'quvchilar o'z bilim, qobiliyat va ko'nikmalarini deduksiya, induksiya, sintez, umumlashtirish, aniqlashtirish, taqqoslash shaklida ifodalaydilar. Barcha mantiqiy jarayonlar uslubning mazmun bilan uzviy bog'langan ichki tomonini tashkil qiladi. Boshlang'ich sinflarda o'quv jarayoni foydalanilayotgan usul, uslub va shakllarining turli-tumanligi bilan ajralib turadi. Mamlakatimizda amalga oshirilavotgan yangi o'quv rejalari va dasturlariga o'tish davrida jamiyat va atrof-muhit o'rtasidagi aloqalarni

uyg'unlashtirish, atrof-muhitga jiddiy munosabatni o'rnatish va shakllantirish masalalari muhim ahamiyat kasb etadi.

Kalit so'zlari: atrof-muhit, mantiq, didaktik, integratsiya, ta'lim-tarbiya, tiklash, toldirish, organism, differensiatsiya, yaxlit, metodika, predmet.

Didaktik olimlarning tekshiruvlarida uslubning amaliy faoliyat bilan bo'lgan genetik tabiati ajratib ko'rsatiladi. N.N.Skatkin, I.Y.Lerner, Y.K.Aleksyuk, Babanskiylarning tekshiruvlarida ta'lim uslublariga taalluqli ikkilamchi tur belgilarining ta'rifi berilgan. Ular uslub - ifoda, mazmun va ta'lim usuli ekanligini isbotlab berishgan. Gegel falsafadagi uslubni mazmun harakatining shakli sifatida ko'rsatadi.

Atrof-muhitga jiddiy munosabatlar poydevori boshlang'ich sinflarda o'rgatiladi. Shuning uchun iqtisodiy ta'limning natijasi maktab ta'limining birinchi bosqichiga bog'liq. Yangi psixologik-pedagogik tadqiqotlar kichik yoshdagi maktab o'quvchilarining bilish faoliyatlari cheklanganligi haqida ilgarigi tushunchalarni ko'rib chiqishga imkon beradi. Bu boshlang'ich iqtisodiy ta'limning barcha tarkibiy qismlarini o'zgartirish va yangilashga asos yaratadi. Boshlang'ich sinf o'quvchilarining yosh xususiyatlariga javob beradigan va dars talablariga mos keladigan maqsadni aniqlash bunday yangilanishning asosiy masalasidir. XIX-XX asrlar oralig'ida pedagogikada kichik maktab o'quvchilarining tabiiy muhit bilan tanishtirishning integratsiyalangan kursini yaratish fikri paydo bo'lgan. Bu fikr A.Y.Gerd, D.N.Kaygorodov, A.P.Pavlov nomlari bilan bog'liq bo'lib, ular boshlang'ich maktabga atrofdagi jonli va jonsiz dunyo haqidagi bo'linmagan kursni kirgizishni talab qilishdi. Integratsiyalashgan ta'lim-tarbiya, fanlararo aloqalarning ayrim jihatlari mashhur pedagoglarning (Y.Komenskiy, D.Lokk, I.Gerbart, M.Pestalotstsi, K.Ushinskiy va boshqalar), didaktiklarning (I.D.Zverev, M.A.Danilov, V.N.Maksimova, S.P.Baranova, N.M.Katkina va boshqalar), psixolog olimlarning (E.N.Kabanova, N.Pishkalo, Meller, N.F.Talizina, Y.A.Samarina, G.L.Vergeles), medist olimlarning (M.R.Lvov, V.G.Goretskiy, N.N.Svetlovskaya, Y.M.Kolyagin, G.N.Pristupova, L.V.Levenberg) ishlarida ko'rib chiqilgan. Boshlang'ich ta'lim dars jarayonida bir qator ishlar fanlararo aloqalarga bag'ishlangan. Bu fanlarni integratsiyalashda olimlardan T.G.Rizayeva, G.N.Akvileva, D.I.Troytap, G.V.Baltyukova, NY.Velenkin, N.M.Drujnina, T.S.Nazarova, L.K.Blinova, R.G.Matyushova tomonidan katta ishlar olib borilgan. Ushbu muammo o'zbek olimlaridan R.Mavlonova, Q.Abdullayeva, N.U.Bikbayeva, A.G.Grigoryans, E.I.Nikolayeva, X.K.Qayumovlarning ishlarida ko'rib chiqilgan.

Boshlang'ich maktab fanlarining integratsion aloqalari kam ishlab chiqilgan bo'lib, qarama-qarshi ifodalangan. Bu aloqalarning mohiyati haqida olimlar orasida qarama-qarshiliklar ko'p. Integratsiya atama va uslubiy nuqtayi nazardan hodisa sifatida nima ekanligini ko'rib chiqaylik. "Integratsiya" so'zi lotincha integratio - tiklash, toldirish, "integer" - butun so'zidan kelib chiqqan. Bu borada ikki tushunchaga egamiz:

Tizim, organizmning alohida tabaqalashtirilgan qism va vazifalarning bog‘liqlik holatini bildiruvchi tushuncha va shu holatga olib boruvchi jarayon.

Tabaqalashtirish jarayonlari bilan birga amalga oshirilayotgan fanlarni yaqinlashtirish jarayoni. Differensiatsiya fransuzcha (*différentiation*, lotincha *differentia* - farq, har xillik), ya’ni butunni bo‘laklarga bo‘lish, ajratish. Ta’lim mazmunini integratsiyalash - dunyo an’anasi (g‘oya, fikr, intilish). Integrativ yondashish turli darajadagi tizimli aloqalarning obyektiv yaxlitligini aks ettiradi (tabiat - jamiyat - inson).

Integratsiya ilgari bo‘lingan qismlarni bir butunga birlashtirish bilan bog‘liq. U tizim elementlarining yaxlitlik va uyushqoqlik darajasini oshirishga olib keladi. Integratsiyalash mobaynida bir-biriga bog‘liqlik hajmi oshadi va tartibga tushadi, shu tizim qismlarning ishlashi va o‘rganish obyektining yaxlitligi tartibga solinadi. Bu umumiy qoidalarni qanday qilib maktab ta’limida qollash mumkin? Zamonaviy didaktik va metodikada ta’kidlanishicha, o‘quvchilarni o‘qitish, rivojlanishi va tarbiyasining muvaffaqiyatlari ularda dunyo birligi haqidagi tushunchaning shakllanganligi, o‘z faoliyatlarini umumiy tabiat qonunlari asosida yo‘lga solish zaruriyatini tushunishlari, tabiatshunoslik kursida fanlararo va fanlar ichidagi aloqalarni yecha olishlari bilan bog‘liq. Ta’limdagi integratsiya o‘quv fanlari mazmunini konstruksiyalashga tizimli yondashish orqali ko‘rib chiqiladi.

Integratsiyaning turli darajalari ajratiladi: boshlang‘ich, tabiat haqidagi elementlar, bilimlarni birlashtirish; oraliq - fanlar bo‘limlarini bo‘lish integratsiyasi; yakuniy - tabiatshunoslikni o‘rganish bilan bog‘liq bo‘lgan ta’limning oxirgi bosqichi integratsiyasi. Shu bilan birga, tabiiy-ilmiy ta’limini to‘liqroq va kengroq integratsiyalash imkoniyati ham inkor etilmaydi. Maktab ta’limini integratsiyalash jarayonining psixologik asosi sifatida psixolog Y.A.Samarinning assotsiativ tafakkur to‘g‘risidagi fikrlari olinishi mumkin. Bu fikrlarning mazmuni shundaki, har qanday bilim bu o‘xshatish, bilimlar tizimi esa o‘xshatishlar tizimidir. Y.A.Samarin o‘xshatishlarning quyidagi turlarini ajratadi:

- lokal (mahalliy, ma’lum bir joy, narsa bilan chegaralangan);
- biror tizimga tegishli bo‘lgan;
- tizim ichidagi;
- tizimlar orasidagi;
- aqliy faoliyat darajalarini o‘xshatishlarining mos keladigan darajasiga birlashtirish xususiyatiga qarab tasniflaydi.

Tabiat yoki predmet haqidagi eng oddiy bilimlarni hosil qiluvchi bog‘liqlikning eng soddasi ma’lum bir joy yoki tushuncha bilan chegaralangan lokal tasavvurdir. Bu bog‘liqlik boshqa bilimlardan nisbatan ajralgan, shuning uchun eng oddiy aqliy faoliyatni ta’minlaydi.

Bu kichik maktab yoshiga xos. Biror bir tizimga tegishli bo‘lgan tasavvurlar eng soddasi tizimli tasavvurlardir. Ular biror bir mavzu, predmet yoki hodisani o‘rganish asosida hosil bo‘ladi. Biror bir predmetni bilish, yangi dalil

va tushunchalarning tanlanishi ularni bilimlar bilan taqqoslanishi orqali amalga oshiriladi. Bilimlarni eng oddiy umumlashtirish sodir bo'ladi, lekin olingan bilim hamma unga yaqin bo'lgan bilimlar bilan bog'lansa ayni muddao bo'lar edi.

Bunda o'quvchilarning tahlil qilish va umumlashtirish faoliyatlari vujudga keladi. Tizim ichidagi tasavvurlar o'quvchilarning butun bir fanlar tizimining bilishini ta'minlaydi (fizikaviy, kimyoviy, biologik bilimlar tizimi), o'rganilayotgan fan doirasida bilimlardan keng foydalanish kuzatiladi. Tizim ichidagi tasavvurlar, vaqt, muhit, son bog'lanishlarni aks ettiradi. Predmetlararo tasavvurlar aqliy faoliyatning eng yuqori pog'onasi hisoblanadi. Ular bilimlarning turli tizimlarini birlashtiradi, hodisa yoki jarayonning xilma-xilligini bilishga imkoniyat beradi. Shu bilimlar asosida umumiy tushunchalar kelib chiqadi. Tizimlararo tasavvurlarning shakllanishi, ularni bilimlardan foydalanishga, ularni bir-biriga bo'ysundirishga, bilimlar chegarasida bo'shliqlikni aniqlashga imkon beradi. Bayon qilingan psixologik dalillar boshlang'ich, to'liqsiz o'rta va o'rta maktab ta'limini integratsiyalashning asosiy xususiyatlarini aniqlashga imkon beradi. S.P.Baranov, L.R.Bolotin, V.A.Slasteninining "Pedagogika" kitobida darslarda qo'llaniladigan fanlararo bog'lanish ko'rsatiladi, lekin integratsiyalashgan ta'lim muammolari aks etmagan.

"Boshlang'ich ta'lim" jurnallarida maktab ta'limini integratsiyalash muammosiga katta ahamiyat beriladi. L.N.Baxareva o'zining "Boshlang'ich maktab o'quv mashg'ulotlarini o'lkashunoslik asosida integratsiyalash" maqolasida "Integratsiya - differentsiya jarayonlari bilan birgalikda amalga oshirilayotgan fanlarni yaqinlashtirish va bog'lash jarayoni bo'lib, yangi, butun, yaxlit bo'limlar yaratishga yordam beruvchi, fanlararo aloqalarni amalga oshiruvchi yuqori ko'rinishdir", - deb ta'kidlaydi.

O'quv jarayoni integratsiya predmetlar tizimini inkor etmaydi, integratsiya tizimini takomillashtiradi, kamchiliklarini bartaraf etadi, predmetlar orasidagi aloqalar va bog'liqliklarni chuqurlashtiradi, bunday yondashuvlar differentsiya va integratsiya orasidagimunosabatlarni tushunishga tayanadi. Pedagogikaning maqsadi bir xil maqsad vazifalarga ega bo'lgan turli fanlarning element va qismlarini bir butunga birlashtirishga yo'naltirilgan bo'lib, u integratsiyani amalga oshirishda o'qituvchilarga yordam berishdir. Olib borilgan tajribalar shuni ko'rsatadiki, boshlang'ich sinf o'qituvchilarida, keyinchalik esa bitiruvchilarida u yoki bu fanlarni o'rganib, shu bilim, ko'nikmalarni boshqa fanlarni o'rganishda qo'llashga qiynalib, ularga mustaqil fikrlash, olingan bilimlarga o'xshash yoki yangi vaziyatlarga ko'chira bilish ko'nikmalari yetishmayapti. Bularning hammasi boshlang'ich sinflardagi turli fanlar bo'yicha mashg'ulotlarning o'zaro kelishmovchiligi tufayli sodir bo'lmoqda. Bu holatda integratsiya bir predmet bo'yicha bilimlarni ikkinchisiga ko'chirish va faoliyatning almashinishi emas, balki zamonaviy fanlar integratsiyasi yo'nalishlarini aks ettiruvchi yangi didaktik ekvivalent (mos bo'lgan, o'xshash,

keng keladigan narsa)larni yaratish jarayonidir. Psixolog E.N.Kabanova-Millerning aytishicha, “O‘qituvchiga hali uchramagan vazifa asosida bilim, ko‘nikma va qobiliyatlarni mustaqil ko‘chirilishi aqliy rivojlanishning muhim ko‘rsatkichidir”. U o‘zining “Boshlang‘ich sinflarda ta‘limni integratsiyalash tajribasi” ishida maktab ta‘limini integratsiyalashning muhimligiga e‘tiborini qaratsa, L.P.Elenco integratsiya darsni samarali qilish vositasi, predmetlar aloqalarini yangi pog‘onalarga ko‘tarish shakli, deb hisoblaydi.

Integratsiya - o‘qituvchilarning turli fanlar bo‘yicha kuzatishlari va xulosalarini tasdiqlab yoki chuqurlashtirib beruvchi yangi dalillarni topib berish manbayidir. Ular faoliyatning turli shakllari almashib turishi orqali o‘quvchilar charchashi va asabiylashishining oldini oladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. Raxima Mavlyanova va Nargiz Raxmankulova. “Boshlang‘ich ta‘lim pedagogikasi, innovatsiya va intergatsiya”. O‘quv qo‘llanma. -T.: Voris-nashrtyot. -2013 y. 240 b.
2. R.A. avlyanova. N.X. Raxmankulova. “Boshlang‘ich ta‘limda innovatsiya”. -T.: TDPU 2007-y.
3. Л.Н. Алексеева. Инновационные технологии как ресурс эксперимента / Л.Н. Алексеева // Учитель. -2004. -М>3. - .28.
4. Т.И.Лаздина. Технологии мотивационного управления инновационной деятельностью учителей / Т.И.Лаздина // Начальная школа плюс До и После. -2006. -№2. -с.19.

QISHLOQ HUDUDLARIDA AHOLI O‘RTASIDA TADBIRKORLIK FAOLIYATINI RAG‘BATLANTIRISHNING IQTISODIY MEXANIZMLARINI TAKOMILLASHTIRISH ISTIQBOLLARI

*Mamajonova Saida Vaxabjonovna
Guliston davlat universiteti katta o‘qituvchi
Toshmamatova Zuxra,
Guliston davlat universiteti talabasi*

Annotatsiya: Mazkur maqolada kambag‘allikka qarshi kurashishning o‘ziga xos jihatlari va dunyo mamlakatlari tajribasidan kelib chiqqan holda, O‘zbekistonda kambag‘allikni kamaytirish borasida qishloq tadbirkorligini rivojlantirilishi zarur bo‘lgan ustivor vazifalar tahlil qilingan.

Kalit so‘zlar: barqaror rivojlanish, kambag‘allik, qashshoqlik, yashash minimumi, iste‘mol savatchasi, aholi daromadlari, inson kapitali, kambag‘allik tuzog‘i.

Bugungi kunda jahon iqtisodiyoti turli moliyaviy-iqtisodiy, ijtimoiy-

siyosiy inqirozlarning kuchayishi, mamlakatlar o'rtasida turli savdo urushlarining avj olishi natijasida dunyo mamlakatlari o'rtasidagi ijtimoiy-iqtisodiy aloqalarning cheklanishi kabi jarayonlar bilan tavsiflanadi. Buning natijasida esa, dunyoning ko'pgina milliy iqtisodiyotlarda YaIM o'sishining sekinlashuvi, real daromadlarning pasayishi, ijtimoiy tabaqalanishning chuqurlashuvi va qashshoqlikning ortishi kuzatilmoqda. Kambag'allik va qashshoqlik muammosi dunyo miqyosidagi global muammolardan biri sanaladi, shu sababdan BMT Bosh Assambleyasining 2014 yil avgust oyida o'tkazilgan sessiyasida mazkur muammo 2030 yilgacha bo'lgan muddatda sayyyoramizni barqaror rivojlantirishning asosiy maqsadlaridan biri sifatida e'tirof etilgan.

Kambag'allik muammosi rivojlanayotgan mamlakatlar qatori O'zbekiston uchun ham muhim ahamiyat kasb etadi. Bugungi kunda kambag'allik mamlakatimizda turli ko'rinishlarda: xususan, yashash minimumidan past darajadagi daromadga ega bo'lgan shaxslar ulushining yuqoriligi; ijtimoiy barqarorlikka tahdid tug'diruvchi ish haqi va daromadlar darajasi bo'yicha aholi qatlamlarining tabaqalanishi; daromadlarning asosiy qismi oziq-ovqat mahsulotlari uchun sarflanishida namoyon bo'luvchi iste'mol xarajatlarning nooqilona tuzilmasi; ayniqsa hozirgi inqiroz sharoitida aholi katta qismining kambag'allik domiga tushib qolish xavfining yuqoriligi; hududlar kesimida ijtimoiy-iqtisodiy taraqqiyot darajasi-ning farqlanishi kabilarda namoyon bo'ladi.

Ijtimoiy-iqtisodiy ta'minlanganlik darajasi past bo'lgan uy xo'jaliklarining moddiy ahvolini yaxshilash, ularning ijtimoiy takror ishlab chiqarish munosabatlari jarayonida faol ishtirokini ta'minlash har qanday mamlakat hukumati tomonidan amalga oshiriluvchi ijtimoiy-iqtisodiy siyosatning muhim tashkil etuvchisi hisoblanadi.

Kambag'allik - muayyan maqbul turmush darajasini ta'min eta olmaslikdir. Bir so'z bilan aytganda, bu muayyan bir shaxs yoki oilaning zaruriy ehtiyojlari darajasining ularni qondirish imkoniyatlaridan oshib ketishidir. Mutloq, nisbiy va sub'ektiv kamabag'allik tushunchalari farqlanadi. Insonning oziq-ovqat, kiyim-kechak va uy-joy bo'lgan birlamchi fiziologik ehtiyojlarini to'liq yoki qisman qondira olmaslik holati mutloq kambag'allik tushunchasini ifoda etadi. Kambag'allik darajasining miqdoriy hisob-kitoblari to'g'risida dastlab, ingliz olimlari Charlz But va Sib Rauntrilar fikr yuritishgan va ular tomonidan "kambag'allik chegarasi" tushunchasi ilmiy muomalaga kiritilgan[2].

Kambag'allik chegarasi insonning faqat eng muhim bo'lgan birlamchi oziq-ovqat, kiyim-kechaklarni sotib olish va istiqomat qilish uchun etarli bo'lgan daromadlarning minimal miqdorini ifoda etadi. Jamiyat rivojlanishi bilan hayot uchun zarur buyum va xizmatlar majmui kengaya borsada, lekin yuqorida tilga olib o'tilgan usul o'z mohiyatini yo'qotganicha yo'q. Biror bir shaxs yoki oilani kambag'allar toifasiga kiritish ularning nimaga egalik qilishlariga ko'p jihatdan bog'liqdir.

Kambag'allik borasida yanada aniqroq ta'rif Jahon Banki tomonidan

berilgan bo'lib, unga ko'ra kambag'allik chegarasi 2015-yildan boshlab, kuniga 1,25 dollardan 1,90 dollargacha ko'tarilgan. Kuniga 3,20 dollarga kun kechirish o'rtacha daromadga ega bo'lgan mamlakatlardagi kambag'allik chegara-sini aks ettirsa, kuniga 5,50 dollarga kun kechirish o'rtachadan yuqori daromadga ega bo'lgan mamlakatlarda kambag'allik chegarasini aniqlashda asosiy mezon hisoblanadi.

Hukumat oldida 2026 yilga borib aholi jon boshiga to'g'ri keladigan YaIM miqdorini 2 800 dollarga yetkazish va 2030 yilga borib esa 4000 dollardan oshirish va o'rta daromadli mamlakatlarning yuqori guruhiga kirish vazifasi turibdi.

Bugungi kunda kambag'allikning favqulodda ko'rinishi bo'lgan qashshoqlik dunyodagi eng katta va aytish mumkinki, og'riqli muammolardan biri bo'lib qolmoqda. Qashshoqlik-bu insonning kuniga 1,90 dollarga yoki undan ham kamroq mablag' hisobiga kun kechirishini anglatadi. Shu bilan bir qatorda, qashshoqlik-bu insonning kambag'allik chegarasidan ham past darajada daromadga ega bo'lishini va insonning shunchaki hayotda mavjud bo'lishini aks ettiradi. Kambag'allik chegarasi kuniga 1,90 dollar etib belgilangan bo'lsada, har bir mamlakat o'zining rivojlanish darajasi va imkoniyatlaridan kelib chiqqan holda, kambag'allik chegarasini belgilaydi. Masalan, Evropa Ittifoqi mamlakatlarida agar insonning daromadlari o'zi istiqomat qilayotgan mamlakatdagi o'rtacha ish haqining 60 foizdan kamroq qismini tashkil etsa, u kambag'al insonlar sirasiga kiritiladi. Dunyoning ko'pchilik mamlakatlarida kambag'allik chegarasi deyilganda, yashash minimumidan past darajadagi daromad chegarasi tushuniladi.

Yashash minimumi-inson salomatligini saqlash va uning hayotiy faoliyatini ta'minlash uchun zarur bo'lgan oziq-ovqat, nooziq-ovqat mahsulotlari va xizmatlarning eng kam to'plamlarini, shuningdek majburiy to'lovlar va yig'imlarni o'z ichiga olgan iste'mol savatchasini qiymat bahosini ifoda etadi. Boshqacha qilib aytganda, yashash minimumi insonning eng zaruriy ehtiyojlarini qondira olmaydigan yoki kambag'allik qashshoqlik bilan almashinuvchi chegarani aks ettiradi.

Xalqaro oziq-ovqat tashkiloti (FAO) mutaxassislari insonlar ochlik domiga tushib qolishlariga sabab bo'luvchi omillarni ajratib ko'rsatishadi:

- Bandlik darajasining pasayishi va daromadlarning qisqarishi fuqarolarning oziq-ovqat mahsulotlariga sarflashlari mumkin bo'lgan xarajatlarning qisqarishini anglatadi. Migrantlarning pul o'tkazmalarining qisqarishi ham mazkur muammoni yanada chigallashtiradi. Shu bilan birga, dunyo mamlakatlari orasida siyosiy, irqiy, iqtisodiy, millatlararo ziddiyatlarning kuchayishi oziq-ovqat mahsulotlari narxining ko'tarili-shiga va taqchilligiga sabab bo'lmoqda.

- Davlat daromadlarining keskin pasayishi turli tavsifga ega bo'lgan ijtimoiy himoya chora-tadbirlarini mablag' bilan ta'minlashni mushkul holatga

solib qo'yadi va davlatning o'sib borayotgan ehtiyojlarni qondira olmasligini anglatadi.

Bizning fikrimizcha, bu o'rinda eng katta e'tibor berilish lozim bo'lgan jihat- bu insonlarning iqtisodiy tafakkur darajasidir. Insonlarda o'z hayotlarini yaxshiroq qilish va rivojlantirish istagi bo'lishi kerak.

O'zbekistonda kambag'allikka qarshi kurashish dasturlarini ishlab chiqishda Xitoy tajribasidan foydalanish ijobiy samara beradi. Xitoyda kambag'allikka qarshi kurashish chora-tadbirlari quyidagi jihatlari bilan ajralib turadi:

1. Ko'rsatilayotgan ijtimoiy himoya chora-tadbirlarining aniq manzilga yo'naltirilganligi;

2. Oziq-ovqat xavfsizligini ta'minlash, mahalliy bozorlarni sifatli oziq-ovqat mahsulotlari bilan ta'minlash borasida ilmiy-tadqiqot ishlarining har jihatdan qo'llab-quvvatlanishi;

3. Kambag'allikka qarshi kurashishda har bir hududning o'ziga xos jihatlardan kelib chiqib yondashish;

4. Xitoyda amalga oshiriluvchi ijtimoiy siyosat aholi turli qatlamlarining manfaatlarini qamrab olishga qaratilgan. Xususan, keksa yoshdagi aholi uchun tegishli ijtimoiy xizmatlarning sifatini oshirish maqsad qilib olingan bo'lsa, mehnatga layoqatli va ayniqsa yoshlarning mehnat salohiyatlarini ro'yobga chiqarish Xitoyda kambag'allikka qarshi kurashish siyosatining asosini tashkil etadi, bunda asosiy e'tibor yoshlarni kasb-hunarga o'rgatishga qaratiladi, ya'ni "Insonlarga qarmoq berib, ularga baliq tutishni o'rgatish kerak"- degan Konfutsiy ta'limotiga qat'iy amal qilinadi;

5. Qishloq hududlarida kambag'allikni kamaytirish maqsadida qishloq hududlariga sanoat ishlab chiqarishini olib kirish, qishloq xo'jaligi mahsulotlari ishlab chiqaruvchilar o'rtasida kooperatsiya aloqalarini kuchaytirish;

6. Hududlarni ijtimoiy-iqtisodiy jihatdan rivojlantirish, aholi bandligi va daromadlarini oshirish maqsadida maxsus iqtisodiy zonalarini tashkil etish amaliyotidan keng foydalanish;

7. Ijtimoiy dasturlarga yo'naltirilgan har qanday mablag'ning sarflanishi ustidan qat'iy nazorat o'rnatish.

Mamlakatimizda kambag'allikka qarshi kurashishga doir chora-tadbirlar dasturini ishlab chiqishda quyidagilarga alohida e'tibor qaratish talab etiladi:

- Jamiyatda kambag'allikka sabab bo'luvchi korruptsiya, sifatsiz infratuzilma, ko'rsatilayotgan turli xil ijtimoiy xizmatlar sifatining pastligi, atrof-muhit va ishlab chiqarishga salbiy ta'sir ko'rsatuvchi ekologik omillar va shu kabilarni chuqur tahlil qilish asosida kambag'allikka qarshi kurashish borasida ilmiy asoslangan dastur va rejalar ishlab chiqish;

- Kichik va o'rta shaharlarni rivojlantirish hisobiga qishloq hududlarini ijtimoiy-iqtisodiy jihatdan rivojlantirish masalalarini hal etish;

- Yoshlarni arzon uy-joylar bilan ta'minlashda ipotekali kreditlash imkoniyatlarini yanada kengaytirish, ajratilayotgan ipoteka kreditlarining foiz stavkalarini hududlar kesimida qayta ko'rib chiqish;
- Aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzini keng targ'ib qilish, fuqarolarning ayniqsa yoshlar o'rtasida tibbiy madaniyatni shakllantirish;
- O'zbekistonda aholi o'rtasida "namoyishkorona iste'mol" darajasi haddan tashqari yuqori va mamlakatimiz aholisining iqtisodiy xulq-atvori "kambag'allik falsafasi" ustiga qurilganligini ko'rsatadi. Yuqoridagilarni inobatga olgan holda, aholi keng qatlamlarining iqtisodiy fikrlashini o'zgartirishga qaratilgan chora-tadbirlarni amalga oshirish;
- Yoshlarning kasb-hunar va oliy ta'lim bilan qamrab olinish darajasini oshirish va bunda asosiy e'tiborni mehnat bozori talablaridan kelib chiqqan holda, yoshlarni zamonaviy va istiqbolli kasb-hunar va mutaxassisliklar bo'yicha o'qitishga qaratish;
- Iqtisodiyot tarmoq va sohalari, ayniqsa qishloq xo'jaligi ishlab chiqaruvchilari o'rtasida kooperatsiya aloqalarini izchil yo'lga qo'yish;
- Inson kapitali sifatini yaxshilashga qaratilgan chora-tadbirlarni izchil amalga oshirish;
- Bilimlar iqtisodiyotini shakllantirishga alohida urg'u berish, ilmiy-tadqiqot va tajriba-konstruktorlik ishlanmalarini har tomonlama qo'llab-quvvatlash;
- Jamiyat ijtimoiy va iqtisodiy hayotida raqamli texnologiya-larning tobora izchil joriy etib borilishiga erishish va shu kabilar.

YOSHLARNI HARBIY VATANPARVARLIK RUHIDA TARBIYALASH TIZIMINI TAKOMILLASHTIRISHING MUHIM OMILI

*Mamatqulov.D.A
Guliston davlat universiteti
"Sport o'yinlari, kurash nazariyasi
va uslubiyoti kafedrasi" o'qituvchisi.
G'iyosov.I.O'
Guliston davlat universiteti
Sport faoliyati fakulteti 75-24-gurux talabasi.*

Annotatsiya: Mazkur maqolada yoshlarni harbiy vatanparvarlik ruhida tarbiyalashning muhim omillari va yoshlarning ona yortini sevishi, uni ardoqlashi va turli zararli diniy oqimlardan, «ommaviy madaniyat» niqobi ostida kirib kelayotgan buzg'unchi va yot g'oyalar ta'siridan himoya qilish dolzarb masala ekanligi o'rganilgan.

Kalit soʻzlar: vatan, yoshlar, vatanparvarlik, jamiyat, zararli, taxdidlar, millat, sadoqat, halollik, sadoqat, vijdoniylik, burch.

Oʻzbekistonning yangi taraqqiyot bosqichida barcha sohalar kabi maʼnaviy sohada ham yangicha yondashuvlar va munosabatlar shakllanmoqda. Zero, bu sohada bajariladigan ishlar, tadqiq qilishga muhtoj muammolar ancha yillardan beri yigʻilib kelmoqda edi. Bunday dolzarb vazifalardan biri vatanparvarlik tarbiyasidir. Yoshlarni turli zararli diniy oqimlardan, «ommaviy madaniyat» niqobi ostida kirib kelayotgan buzgʻunchi va yot gʻoyalarga taʼsiridan himoya qilish, toʻgʻri yoʻldan adashgan fuqarolarni sogʻlom turmush tarziga qaytarish maqsadida olib borilayotgan ishlar biz kutgan natijani bermayaptiyu. [1;140].

Shuning uchun ham yoshlar maʼnaviyatini shakllantirishda vatanparvarlik tarbiyasi muhim ekanligini, uni shakllantirish va takomillashtirish insonning tugʻilishidan toʻmrining oxirigacha davom etadigan jarayon ekanligini uqtirib oʻrgatib borishimiz lozim. Yoshlarni Vatan va millat oldidagi burch va masʼuliyatini his qilishga oʻrgatish, qonunlarga rioya etish fazilatlarini qaror toptirishdan iboratdir.

Yoshlar, ayniqsa oʻquvchi-yoshlar bilan ishlashda eng avval ichki va tashqi taxdidlarga eʼtibor berish talab etiladi. Gʻoyaviy tarbiya jarayonida inson faoliyati aniq bir gʻoyaviy maqsadga yunaltirilgan boʻlib, bu maqsad koʻpincha koʻzga tashlanmaydi. Gʻoyaviy tarbiyaning asosiy maqsadi yoshlarda xushyorlik, sezgirlik xissini shakllantirish, yot va zararli gʻoyalarga, ichki va tashqi taxdidlarga qarshilik koʻrsatish qobiliyatini shakllantirish demakdir.

Tashqi taxdidlar mamlakatimiz tashqarisidan keladigan taxdidlardir. Ichki taxdidlar esa bular-oʻz Vataniga, vatandoshlariga zarar etkazishga qaratilgan gʻoya, fikr, xatti-xarakatlar majmuidir. Nosogʻlom maxalliychilik, yurtdoshlar xaqqiga xiyonat qilish, odamlarni boy kambagʻalga boʻlib muomala qilish, poraxoʻrlik, mansabparastlik, korrupsiya, ortiqcha mol-dunyoga xirs qoʻyish, qonun-qoidalarni mensimaslik, befarqlik, yon-atrofida boʻlayotgan voqea xodisalarga loqaydlik, oʻzligini anglamaslik, qarindosh-urugʻchilik va boshqa illatlardir. Bu illatlar qancha keng tarkalsa, yurtdoshlar goyaviy birligiga shuncha koʻp zarar etkazadi, parokanda qiladi, xamjixatlikka putir etkazadi.

Bugungi kunda jamiyatimiz xayotida, kishilarning ongi va qalbida vatanparvarlik gʻoyasini shakllantirishda maʼnaviy meros va tarixiy xotirani tiklash, uni oʻrganish va rivojlantirish zarur. Shu bilan birga jamiyat va davlatda tinchlikni asrab-avaylash, uni qadrlash masalasi xam bugungi kunning eng muxim vazifalaridan biriga aylandi. Zero, «farzandlarimizni oʻzimiz asramasak, oʻzimiz avaylamasak, oʻzimiz tarbiyalamasak, birov chetdan kelib bu ishni biz uchun bajarib bermaydi. Shu sababli har bir ofitser taʼsirchan shakl va usullardan foydalanib, adashgan yoshlarni toʻgʻri yoʻlga qaytarishni harbiy xizmat kabi oʻzining muhim burchi deb bilishi kerak»[2;141].

Yoshlarni harbiy-vatanparvarlik ruxida tarbiyalash - bu millati, tili va kasbidan qatʼiy nazar, yoshlarda Vatanga sadoqat tuygʻusini shakllantirish,

ularni o'z fuqarolik burchi va konstitutsion majburiyatlarini bajarishga, jamiyat va davlat manfaatlarini ximoya qilishga qodir shaxslar etib tarbiyalashga yo'naltirilgan davlat organlari, jamoat birlashmalari va boshqa tashkilotlarining ko'p bosqichli, tizimli, maqsadli va muvofiqlashtirilgan faoliyatidir. Demak, yuqorida bildirilgan fikrdan shuni anglashimiz mumkinki, yoshlarni harbiy-vatanparvarlik ruhida tarbiyalash bir insonning yoki qaysidir bir soxa vakillarining ishi emas, balki, ijtimoiy tarbiyaning bu turi uchun jamiyatning barcha vakillari mas'uldir.

Bu jarayonda birinchi navbatda fuqarolarda turli zararli ta'sirlarga, salbiy illatlarga qarshi mustaxkam immunitetni shakllantirish va Vatanimiz taqdiri uchun mas'uliyat tuyg'usini mutaxkamlash buyicha chora-tadbirlarni amalga oshirish muximdir.

Shunday ekan, ta'lim tarbiya sohasida mehnat qilayotgan har bir pedagog va mas'ul tarbiyachilar, yoshlarni avvalo, vatanparvarlik ruhida tarbiyalashga ularning ongi va qalbiga, ona-Vatanga muhabbat, yurtga sadoqat g'oyalarini chuqur singdirishga muhim vazifa sifatida qarash lozim. Aslida chinakam vatanparvarlik fazilatlari oilada, mahallada, o'quv dargohlarida, ota-onalar, pedagoglar tomonidan boshqariladi, shakllantiriladi. Yoshlarga pedagoglar tomonidan berayotgan ma'lumotlardan shuni anglash lozimki, o'zlari Vatanni qanchalik sevsalar, ushbu tuyg'uni yoshlarga shunchalik singdira oladilar[3;130-131]. Ezgulik, yaxshilik, yaratuvchanlik, fidoyilik, mardlik, sadoqat, mehr-oqibat kabi insoniy fazilatlar kishida vatanparvarlik degan umuminsoniy qadriyatni shakllantiradigan omillar bo'lib ular ta'lim tarbiyamizda qaror topadi.

Yoshlarda harbiy vatanparvarlik tuyg'usini shakllantirish omillari va tamoyillari

- Yoshlar harbiy xizmatchi axloqiga xos milliylik va umumbashariy jihatlarini o'zlashtirish;

- Vatan ravnaqi va yurt farovonligini ta'minlashga mas'ullikni his etish

- Adolat, halollik, sadoqat, vijdoniylik, nomuslilik, oriyatlilik, g'urur kabi yuksak insoniy fazilatlar mazmun-mohiyatini anglash va amalda namoyon etish ko'nikmalariga ega bo'lish

- Harbiy vatanparvarlikni oliy fazilat sifatida qadrlash, bu fazilat yurt tinchligini himoya qilish va Vatan xavfsizligini ta'minlash himoya qilishda yuksak ma'naviy burch ekanligini anglash.

yoshlarni harbiy vatanparvarlik ruhida tarbiyalashda axloqiy madaniyatning ustuvor bo'lishi bilan bog'liq masala sifatida qaralganda ularning shaxs sifatidagi fazilatlarini quyidagi komponentga ajratib ko'rsatish mumkin:

- a) ma'naviy-axloqiy bilimlar;

- b) his-tuyg'u, emotsiyalar;

- v) xulq-atvor, xatti-harakatlar.

Pedagogik jarayonda yoshlarni harbiy vatanparvarlik ruhida tarbiyalash tizimining muhim tarkibiy qismi – bu tarbiyaviy ishlar bo'linmalari asosida, fakultetlar, kafedralar, harbiy qismlar, ilmiy va ijodiy birlashmalarning faol

ishtirokida tashkillashtiriluvchi va amalga oshiriluvchi ommaviy vatanparvarlik ishidir. Buning uchun «yangi davr o'qituvchilarini tarbiyalash, pedagogika fanini rivojlantirish, innovatsion ta'lim texnologiyalari, kreativ yondashuvlar haqidako'proq bosh qotirishimiz va ularning rivojlantirishni yangi bosqichga olib chiqishimiz zarur. »[4;143]

O'zbekistonning yangi taraqqiyot bosqichida yuksak va samarador pedagogik faoliyatni yo'lga qo'yish orqali , yoshlarda harbiy vatanparvarlik fazilatini shakllantirishda axloqiy o'z-o'ziga baho berish va o'z-o'zini intizomga chaqirish ko'nikmalari tiyib turuvchi omil sifatida shakllantirish zarur. Ayniqsa, yoshlarning vatanparvarlikni namoyon qilish faoliyatida axloqiy madaniyatning milliy ko'rinishlarini shakllanishi jamiyatning istiqboliga, taraqqiyotiga xizmat qiladi.

2023 yil 29 iyundagi O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining Qarori asosida “Yoshlarni harbiy-vatanparvarlik ruxida tarbiyalash ishlari samaradorligini oshirish konsepsiyasi” ishlab chiqildi va u besh bosqichni o'zida mujassam etgan. “Mazkur konsepsiyada yoshlarni xarbiy-vatanparvarlik ruxida tarbiyalash **“Vatan-ulug‘, burch-muqaddas!”** konseptual g'oya ostida tashkil etilib, unda yoshlarni vatanparvarlik ruxida tarbiyalash, xar tamonlama rivojlantrish, qat'iy fikr va e'tiqodga ega shaxsni shakillantrish asosiy vazifa etib belgilandi”[5; 2].

Ushbu konsepsiyada davlat yoshlarni harbiy-vatanparvarlik ruhida tarbiyalash tizimini tashkil etish, uning natijalari monitoringini yuritishni ta'minlaydigan asosiy institut ekanligi qayd etildi. Davlat yosh avlodning tarbiya jarayonini oilada, maktabgacha ta'lim, umumiy o'rta ta'lim, kasb-hunar ta'limi va oliy ta'lim muassasalarida, harbiy xizmat davomida, shuningdek, fuqarolarning o'zini o'zi boshqarish organlari, turli davlat va nodavlat notijorat tashkilotlari doirasida tashkil etadi.

Hozirgi murakkab va globallashuv zamonda mamlakatimizni turli ichki va tashqi xavflardan asrash, ijtimoiy-iqtisodiy sohalarni modernizatsiya qilish va kuchli fuqarolik jamiyatini barpo etish bilan bog'liq maqsadlarimizga uyg'un va hamohang ravishda hayotning o'zi oldimizga yangidan yangi vazifalarni qo'yimoqda. «Vatanparvarlik – bu shunday nozik, teran bir tuyg'uki u faqat ona suti bilan kirishi va jon bilan chiqishi mumkin» [6;75].

O'z kindik qoni to'kilgan, ota-bobolari xoki yotgan ona yurti dunyoga tengsiz, muqaddas Vatan deb biladigan barkamol avlodning maqsad-muddaolari aniq, g'urur va iftixori yuksak bo'ladi. Shuning uchun ham har qaysi fuqaro o'z mamlakatining xalqaro hamjamiyat va badavlat davlatlar qatoriga ko'tarilishidan manfaatdor ekanligini his qilmog'i, tushunib etmog'i lozim.

Harbiy vatanparvarlik tarbiyasi jismoniy tarbiya bilan uzviy bog'liq suratda olib borilganidagina yaxshi natija beradi. Shuning uchun harbiy-vatanparvarlik tarbiyasini jismoniy tarbiyasiz tasavvur qilib bo'lmaydi. Sovuqqa va issiqqa bardoshli bo'lish, kasalliklarga tezda berilmaslik, qiyinchiliklarni engish, irodalilik, sabot-matonatlik, tez va chaqqon harakat qila bilish kabi

Vatan mudofaachisiga xos fazilatlarni yoshlarda rivojlantirishda jismoniy tarbiya va sport o'yinlarining roli benihoyat kattadir.

Yoshlarni-vatanparvarlik ruhida tarbiyalash, ularni Vatan mudofaasiga jismonan va ma'naviy jihatdan tayyorlash zarurligi hozirgi kunning dolzarb vazifalaridan biridir.

Umumta'lim o'quv muassasalarida o'quvchilarni, harbiy-vatanparvarlik ruhida tayyorlash endilikda ta'lim-tarbiya ishlarining barcha tizimlari orqali amalga oshirilmoqda.

Darhaqiqat, Vatanga nisbatan chinakam sadoqat uni himoya qilishga ham qodir bo'lishni talab etadi. O'quvchilarni harbiy vatanparvarlik ruhida tarbiyalash barcha turdagi faoliyat ko'rsatayotgan ta'lim muassasalarining asosiy o'rin egallashi darkordir.

Harbiy ta'limini murakkab ijtimoiy-pedagogik jarayon bo'lib, unda asosan quyidagilarini anglash lozim:

yoshlarni bilim, ko'nikma va malakalar bilan qurollantirish;

ularda o'z Vatanining qurolli himoyachisi uchun zarur shaxsiy xislatlarni tarbiyalash;

komil inson sifatida rivojlantirish, yuzaga kelgan turli vazifalarni hal qilishga ijodiy yondashish malakalarini rivojlantirish va ular oldida turgan vazifalarni bajarishga va har xil vaziyatda muvaffaqiyatli harakat qilishga ruhiy tayyorlikni shakllantirish

Xulosa qilib aytganda, yoshlarda vatanparvarlik fazilatlarini shakllantirishda tarixiy yondashuv va milliy kadriyatlardan foydalanish ularda ona - vatanga muxabbat, sadoqat, o'z tarixiga xurmat, o'z xalqi o'tmishidagi yorqin saxifalardan iftixor va yurtimizda yashovchi barcha xalqlarga nisbatan xurmat, shaxsiy mas'uliyat, O'zbekiston Respublikasi mustakilligini ximoya qilishga tayyor ekanlik xissini tarbiyalash maqsadida olib boriladi. Bunday fazilatlar xissi bilan tarbiyalangan inson xamisha o'qib, tushunib, to'g'ri anglovchi va o'qiganlariga amal kiluvchi kishi xech qachon adashmaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Mirziyoev Sh.M. Milliy tiklanishdan – milliy yuksalish sari. 4-tom. – Toshkent: O'zbekiston, 2020. – B.452.
2. Mirziyoev Sh.M. Milliy tiklanishdan – milliy yuksalish sari. 4-tom. – Toshkent: O'zbekiston, 2020. – B.452.
3. Zamonaviy sharoitda vatanparvarlik tarbiyasini yanada yuksaltirishning dolzarb masalalari: Respublika ilmiy-amaliy konferensiyasi. –Toshkent: O'zbekiston Respublikasi IIV akademiyasi. 2016yil 20 avgust.–B. 232.
4. Mirziyoev Sh.M. Milliy tiklanishdan – milliy yuksalish sari. 4-tom. – Toshkent: O'zbekiston, 2020. – B.452.
5. “Yoshlarni harbiy-vatanparvarlik ruxida tarbiyalash ishlari samaradorligini oshirish konsepsiyasi tasdiqlash to'g'risida”gi O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining Qarori. Toshkent sh., 2023 yil 29 iyundagi 267-sonli. 11-bet.

SO‘ZLARNING BIRIKUVCHANLIK LUG‘ATLARINI YARATISH TAMOYILLARI (OTLARNING XUSUSIY BIRIKUVCHILARI MISOLIDA)

*Mamaraximov Sirojiddin Murtazayevich
Guliston davlat universiteti Filologiya fakulteti
O‘zbek tilshunosligi kafedrası o‘qituvchisi
mamaraximov90@umail.uz*

Annotatsiya. Ushbu maqolada shu vaqtgacha hali so‘z turkumlari bo‘yicha alohida birikuvchanlik lug‘atlarini tuzish tamoyillari yetarlicha o‘rganilmaganligi aniqlandi. Faqat eski "Imlo lug‘ati" mavjudligi til va ijodiy tafakkur rivojlanishiga to‘sqinlik qilmoqda. Shu sababli, maxsus birikuvchanlik lug‘atlarini yaratish zarurati belgilandi. Maqolada valentlik nazariyasi va korpus tilshunosligi metodlari qo‘llanildi.

Kalit so‘zlar: So‘zlarning birikuvchanlik lug‘atlari, valentlik nazariyasi, birikuvchanlik, tilshunoslik, korpus tilshunosligi, xususiy birikuvchilar, lug‘at tuzish tamoyillari

Inson shaxsida ruh, tafakkur va til chambarchas bog‘liqdir. Demak, ijodiy va mustaqil tafakkurli shaxs tarbiyasida ona tili darslari va uni tashkil etuvchi vositalarning roli beqiyosdir.

Ma‘lumki, o‘rta maktab ona tili ta‘limining konseptual asoslarida ona tili ta‘limining zaruriy vositasi ikkita ekanligi ta‘kidlanadi: darslik va lug‘atlar. O‘quvchilarning ijodiy tafakkurini va nutqini o‘stirishning zaruriy omillaridan biri lug‘atlar ustida ishlashdir.

Lug‘atlar o‘quvchilarning ijodiy tafakkuri, mustaqil fikrlash darajasi, ijodiy fikr mahsulini og‘zaki va yozma shakllarda ravon bayon etishga olib keladigan behad qimmatli va boy so‘z zahirasini vujudga keltiradi.

Ushbu tadqiqotning obyekti o‘zbek maktablarida mavjud bo‘lgan lug‘atlarning so‘zlarning birikuvchanlik xususiyatlarini qanchalik qamrab olganligi va bu lug‘atlarning o‘quvchilarning ijodiy tafakkuri va til rivojlanishiga qanday ta‘sir ko‘rsatishi hisoblanadi. Ayniqsa, ot turkumidagi so‘zlarning birikuvchanlik xususiyatlari lug‘atlar orqali qanday o‘rgatilishi va qo‘llanilishi tahlil qilinadi.

Tadqiqotda sifatli tahlil usullari qo‘llanildi. Ma‘lumotlar yig‘ish uchun adabiyotlar tahlili, ta‘lim tizimida amalda qo‘llanilayotgan lug‘atlar o‘rganildi. Shuningdek, o‘rganilgan lug‘atlarning so‘zlarning birikuvchanlik xususiyatlarini qanchalik yoritganligi va bu lug‘atlarning o‘quvchilarning til bilimi va ijodiy tafakkuriga qanday ta‘sir ko‘rsatishi aniqlash uchun intervyular va so‘rovnomalar o‘tkazildi. Korpus tilshunosligi metodologiyasi ham qo‘llanildi, bu orqali so‘zlarning real til amaliyotidagi birikuvchanliklarini aniqlash va tahlil qilish imkoni yaratildi.

Ushbu tadqiqot natijalariga ko‘ra, maktablarida mavjud lug‘atlarning

soʻzlarning birikuvchanlik xususiyatlarini yetarlicha qamrab olmaganligi va bu borada xalqaro tilshunoslikda mavjud yondashuvlar asosida yangilanish zarurati aniqlangan. Bugungi kunda rivojlangan mamlakatlarda taʼlimning har bir bosqichida koʻplab lugʻatlarning maxsus turlari yaratilgan boʻlsa-da, umumiy oʻrta taʼlim maktablarida faqat bitta «Imlo lugʻati» mavjudligi oʻrganilgan. 1960-70-yillar oraligʻida ishlab chiqilgan bu «Imlo lugʻatlari» 1956-yilda tasdiqlangan kiril yozuviga asoslangan imlo qoidalari asosida yaratilgani bois, bugungi kunda amalda boʻlgan imlo talablariga javob bermaydi. Bu holat oʻzbek tilining rivojlanishida katta toʻsiq boʻlib, oʻquvchilarning til bilimi va ijodiy tafakkurini rivojlantirishda muhim rol oʻynaydi.

Maktablar uchun izohli lugʻat, maʼnodosh soʻzlar lugʻati, antonimlar lugʻati, darajalanish lugʻati, tarixiy soʻzlar lugʻati, shevaga xos soʻzlar lugʻati, iboralar lugʻati, soʻzlarning birikuvchanlik lugʻati, uyadosh soʻzlar lugʻati, shakldosh soʻzlar lugʻati, soʻz tarkibi lugʻati, talaffuzdosh soʻzlar lugʻati kabi koʻplab maxsus lugʻatlarning mavjudligi zaruriyati oʻrganilgan. Ayniqsa, ot turkumidagi soʻzlarning birikuvchanlik lugʻatlari tilshunoslik nuqtayi nazaridan oʻzbek tilining sintaktik va semantik xususiyatlarini chuqurroq oʻrganish imkonini beradi. Bu lugʻatlar soʻzlarning oʻzaro bogʻlanishlarini, iboralar va frazalarning tuzilishini tahlil qilishda muhim ahamiyatga ega boʻlib, oʻquvchilarga soʻzlarning toʻgʻri kombinatsiyasini tushunishga yordam beradi. Misol uchun, feʼl va otlar, sifat va otlar orasidagi bogʻlanishlarni oʻrgatishda bu lugʻatlari oʻquvchilarning tilni yanada samarali va ravon ishlata olishlariga zamin yaratadi.

Jahon tilshunosligida valentlik (birikish) tushunchasi tilning sintaktik strukturasi va semantik maʼnolari bilan chambarchas bogʻliq boʻlib, bu borada turli nazariy yondashuvlar mavjud. Generativ grammatikada Noam Chomsky valentlik nazariyasini feʼllarning argumentlar soni bilan ifodalash orqali til strukturasi tushunishga yordam berdi. Shu bilan birga, Dependency Grammar va Role and Reference Grammar kabi nazariyalar valentlik va soʻzlarning birikuvchanlik xususiyatlarini chuqurroq tahlil qilishga imkon yaratadi. Bu nazariyalarda soʻzlarning sintaktik rollari va ularning semantik maʼnolari oʻrtasidagi bogʻlanishlar alohida eʼtibor qaratiladi.

Yevropalik tilshunoslar, masalan, S.D. Kasnelson va boshqalar valentlik va soʻzlarning birikuvchanlik xususiyatlarini oʻz ishlarida chuqur oʻrganganlar. Kasnelsonning Role and Reference Grammar nazariyasi soʻzlarning maʼno va sintaktik rolini birlashtirib, til strukturasi va maʼno qurilishidagi birikuvchanliklarni aniqlashda muhim ahamiyatga ega. Mirtojiyev esa oʻzbek tilining soʻz birikuvchanlik xususiyatlarini Yevropalik tilshunoslik tamoyillariga asoslanib tahlil qilib, bu borada yangi yondashuvlarni taklif qilgan. Mirtojiyevning ishlariga asoslanib, oʻzbek tilshunosligi valentlik masalasiga boʻlgan munosabatni Yevropalik tilshunoslik nazariyalariga tayangan holda shakllantirdi. Bu orqali oʻzbek tilining sintaktik va semantik strukturasi, soʻzlarning argumentlar soni va turini aniqlashda zamonaviy tilshunoslik

yondashuvlarini qo'llash imkoniyati yaratilgan.

O'rganilgan lug'atlarning so'zlarning birikuvchanlik xususiyatlarini qanchalik yoritganligi va bu lug'atlarning o'quvchilarning til bilimi va ijodiy tafakkuriga qanday ta'sir ko'rsatishi aniqlash uchun intervyular va so'rovnomalar o'tkazilgan. Natijalarga ko'ra, mavjud lug'atlarning cheklanganligi o'quvchilarning so'z boyligini va til strukturasi bilan chuqurroq tanishishlariga salbiy ta'sir ko'rsatmoqda. Bu holat o'zbek tilida so'zlarning birikuvchanliklarini o'rgatish va rivojlantirish uchun maxsus lug'atlarni yaratish zaruriyatini yanada kuchaytirdi.

Jahon tilshunosligidagi tajribalar asosida so'zlarning birikuvchanlik lug'atlari til o'rgatishda samarali vosita sifatida qo'llaniladi. Masalan, ingliz tilida collocations dictionaries (so'z birikmalari lug'atlari) til o'rganuvchilarga so'zlarni to'g'ri kombinatsiyada ishlatishni o'rgatadi, bu esa ularning nutqining ravonligi va tushunarli bo'lishini ta'minlaydi. Shu kabi lug'atlar o'zbek tilida ham ishlab chiqilishi zarur, chunki ular o'quvchilarga tilning sintaktik va semantik jihatlarini chuqurroq tushunishga yordam beradi.

Valentlik nazariyasi tilning sintaktik va semantik aspektlarini chuqurroq tushunishga imkon beradi. Bu nazariya so'zlarning qanday argumentlar bilan ishlashini va ularning gaplardagi o'rnini qanday ekanligini tahlil qilishda qo'llaniladi. O'zbek tilida so'zlarning birikuvchanlik lug'atlari orqali valensiya nazariyasini amaliyotda qo'llash, fe'llarning argumentlar soni va turini aniq belgilashga yordam beradi.

Korpus tilshunosligi metodologiyasi so'zlarning real til amaliyotidagi birikuvchanliklarini o'rganishda keng qo'llaniladi. Korpuslar asosida tahlil qilingan ma'lumotlar so'zlarning qanday kontekstlarda ishlatilishini, qaysi so'zlar birgalikda ko'proq uchrashishini aniqlashga yordam beradi. Bu metodologiya o'zbek tilida ham qo'llanilishi kerak, chunki u lug'atlarni yanada aniq va zamonaviy talablariga mos ravishda yaratishga yordam beradi.

Natural Language Processing (NLP) sohasida so'zlarning birikuvchanlik lug'atlari mashina tarjimai, matnni tahlil qilish va tilni qayta ishlash tizimlarida muhim ahamiyatga ega. Jahon tilshunosligida bu lug'atlar tilni avtomatlashtirilgan tizimlarda yanada aniq va samarali ishlatishga imkon beradi. O'zbek tilida ham shu kabi lug'atlarni ishlab chiqish NLP tizimlarining sifatini oshirishga xizmat qiladi.

Til o'rgatishda so'zlarning birikuvchanlik lug'atlari o'quvchilarga so'zlarni to'g'ri kontekstda qo'llashni o'rgatadi, bu esa ularning nutqini va yozma ifodalash qobiliyatini oshiradi. Bu lug'atlar orqali o'quvchilar yangi so'zlarni o'rganish bilan birga, ularni qanday qilib ravon va tushunarli tarzda qo'llashni ham o'rganadilar. Tilni avtomatlashtirilgan tizimlarda so'zlarning birikuvchanlik lug'atlari mashina tarjimai, matnni tahlil qilish va tabiiy tilni qayta ishlash (NLP) tizimlarida keng qo'llaniladi. Bu lug'atlar yordamida tizimlar so'zlar o'rtasidagi bog'lanishlarni aniqlab, matnning ma'nosini tushunish va tarjima qilishda yanada aniqlik kiritadi.

O'rganilgan natijalar asosida, o'zbek maktablarida mavjud lug'atlarning so'zlarning birikuvchanlik xususiyatlarini yetarlicha qamrab olmaganligi va bu borada xalqaro tilshunoslikda mavjud yondashuvlar asosida yangilanish zarurati aniqlangan. Jahon tilshunosligida so'zlarning birikuvchanlik lug'atlari til o'rgatish, tilni tahlil qilish va tilni avtomatlashtirilgan tizimlarda ishlatishda asosiy vositalardan biri hisoblanadi. O'zbek tilida ham shu kabi lug'atlarni ishlab chiqish tilshunoslik ilmiga katta hissa qo'shishi mumkin. Til o'rgatishda so'zlarning birikuvchanlik lug'atlari o'quvchilarning so'z boyligini oshirish, tilning sintaktik va semantik strukturasi bilan yaxshiroq tanishishlariga yordam beradi. Shu bois, mavzuviy o'quv lug'atlarini, xususan, ot turkumidagi so'zlarning birikuvchanlik lug'atlarini yaratish tamoyillarini ishlab chiqish va tuzish zarurati yuzaga keladi.

Zamonaviy metodologiyalar va texnologiyalar yordamida bu lug'atlarni yaratish ta'lim sifatini yanada oshirishga va o'quvchilarga samarali til o'rgatish imkonini beradi. Shuningdek, bu lug'atlar tilni yanada chuqurroq o'rganish, tilshunoslik tadqiqotlarini kengaytirish va tilni avtomatlashtirilgan tizimlarda samarali qo'llash uchun asos yaratadi. Natijada, o'zbek tilining lug'at resurslarini boyitish va zamonaviy talablariga moslashtirish tilshunoslik ilmiga katta hissa qo'shadi va o'quvchilarning til bilimi va ijodiy tafakkurini rivojlantirishda muhim rol o'ynaydi.

Xulosa

O'quvchilar uchun zarur lug'atlar yaratilmasa, ijodiy tafakkurni rivojlantirish, og'zaki va yozma nutqni o'stirish vositasi bo'lgan joriy darsliklar o'z vazifasini to'la bajara olmaydi. Bu o'rta ta'lim bosqichida mavzuviy o'quv lug'atlarini, xususan, otturkumidagi so'zlarning birikuvchanlik lug'atlarini yaratish tamoyillarini ishlab chiqish va tuzish zarurati yuzaga keladi.

So'zlarning birikuvchanlik lug'atlari o'quvchilarga so'zlarni to'g'ri kontekstda qo'llashni o'rgatish bilan birga, ularning til bilimi va ijodiy tafakkurini rivojlantirishda muhim rol o'ynaydi. Zamonaviy metodologiyalar va texnologiyalar yordamida bu lug'atlarni yaratish ta'lim sifatini yanada oshirishga va o'quvchilarga samarali til o'rgatish imkonini beradi. Shuningdek, bu lug'atlar tilni yanada chuqurroq o'rganish, tilshunoslik tadqiqotlarini kengaytirish va tilni avtomatlashtirilgan tizimlarda samarali qo'llash uchun asos yaratadi. Natijada, o'zbek tilining lug'at resurslarini boyitish va zamonaviy talablariga moslashtirish tilshunoslik ilmiga katta hissa qo'shadi va o'quvchilarning til bilimi va ijodiy tafakkurini rivojlantirishda muhim rol o'ynaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. N.Yo'ldosheva va N.Musulmonova. O'zbek tilining so'zlar birikuvchanligi o'quv lug'ati. Toshkent, «Yangi asr avlodi» – 2006. 4-bet.

2. Mirtojiyev, M.. O‘zbek tilining semasiologiyasi. Toshkent: O‘zbekiston nashriyoti. – 2020
3. Kasnelson, S.D. Role and Reference Grammar. Moscow: Linguistic Press.–2018.
4. Karimov, A. Tilshunoslik Asoslari. Toshkent: Milliy Universitet. –2018.
5. Tursunov, B. O‘zbek lug‘atlari va ularning ta’limdagi o‘rni. Samarqand: Til va adabiyot nashriyoti – 2021
6. Ivanov, P. Morphological and Syntactic Structures in Turkic Languages. London: Academic Publications – 2017
7. Mirtojiyev M., Muhamedova S., O‘zbek tilida so‘z valentliklari, - Toshkent: TDPU, 2014. – B.10.
8. Tesnière L. Eléments de syntaxe structurale. – Paris, 1959.
9. Аперсян Ю.Д. Лексический семантика. Синонимический средства языка. – Москва, 1974. – С. 79-94.
10. Балашова С. П. и др. Теоретическая грамматика английского языка. Ленинград: ЛГУ, 1983. – С.125
11. Иванова И.П., Бурлакова В.В., Почепцов Г.Г., Теоретическая грамматика английского языка. Москва: Высшая школа, 1981. – 109 с.

JISMONIY TARBIYA FANINI KASBIY TA’LIM BILAN INTEGRATSIYASINI QILISH TIZIMINI TAKOMILLASHTIRISH

Mavlonov B.S

*Jizzax davlat pedagogika universiteti
Ijtimoiy-gumanitar fanlarda masovafiy ta’lim
kafedrası v/b dotsent.*

Annotatsiya: Ushbu maqolada jismoniy tarbiya tushunchalari, inson madaniyatining organik qismi ekanligi, talabani jismoniy madaniyati, sog‘lom turmash tarzi hamda kasbiy kompetensiyasiga ijobiy ta’sir etadigan jismoniy mashg‘ulotlar integratsiyasini takomillashtirish masalalariga to‘xtalib o‘tilgan.

Kalit so‘zlar va tushunchalar: jismoniy madaniyat, jismoniy tarbiya, inson, talaba, sog‘lom turmush tarzi, integratsiya, takomillashtirish, kasbiy ta’lim, kompetensiya va boshqalar.

Yurtimizda oliy ta’lim muassasalarining o‘quv-tarbiya jarayoni moddiy-texnik va axborot bazasini mustahkamlash, yuqori sifatli o‘quv adabiyotlari va ilg‘or pedagogik texnologiyalar bilan ta’minlash, oliy ta’lim muassasalarini jahonning yetakchi ilmiy-ta’lim muassasalari bilan yaqin hamkorlik aloqalari o‘rnatish borasida olib borilgan islohatlar prof-o‘qituvchilarni, ilmiy-pedagog kadrlarni zamonaviy kasbiy bilimlari va pedagogik mahoratlarini oshirish imkoniyatini kengaytirmoqda.

Shu jumladan oliy ta'lim muassasalari talabalarni kasbiy ta'lim kompetensiyasini fanlararo va jismoniy madaniyat fanini rivojlantirish tizimini takomillashtirish zarurati yuzaga kelmoqda.

O'zbekiston Respublikasining "Ta'lim to'g'risida"gi (O'RQ-637-son 23.09.2020), "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida" gi (04.09.(2016) Qonun maqadlari, "O'zbekiston Respublikasi Oliy ta'lim tizimini 2030 yilgacha rivojlantirish Konsepsiyasi"ni 3-bob, 5 paragrafida "Ta'lim yo'nalishlari va mutaxassisliklarining o'ziga xosligdan kelib chiqi, o'quv rejalari va dasturlari mazmuni hamda mutaxassis va boshqar fanlarni so'znggi yutuqlari asosida shakllantirish" belgilangan.

O'zbekiston oliy ta'lim – 110000-pedagogika ta'lim sohasining davlat ta'lim standarti (2020 y. 14.08.)ni №2.1., 3.1. paragraflarida belgilangan vazifalarni bajarishda jismoniy madaniyat fani kasbiy ta'lim bilan integratsiyasini takomillashtirish ni taqazo etmoqda.

Jismoniy madaniyat - bu inson madaniyatining organik qismi, uning alohida mustaqil sohasi. Shu bilan birga, bu inson faoliyatining o'ziga xos jarayoni va natijasi, insonni jismoniy takomillashtirish vositasi va usulidir. Jismoniy madaniyat shaxsning moyillik shaklida qabul qilingan hayotiy jihatlariga ta'sir qiladi, ular genetik yo'l bilan yuqadi va hayot jarayonida tarbiya, faoliyat va atrof-muhit ta'siri ostida rivojlanadi. Jismoniy madaniyat muloqotda, o'yinda, o'yin-kulgida, shaxsiy o'zini namoyon qilishning ayrim shakllarida ijtimoiy ehtiyojlarni ijtimoiy faol foydali faoliyat orqali amalga oshirilishini ta'minlaydi.

Jismoniy tarbiya o'z mazmun mohiyatida jismoniy mashqlar shaklida maqsadli harakatga ega, bu zarur ko'nikma va malakalarni, jismoniy qobiliyatlarni samarali shakllantirishga imkon beradi.

Jismoniy madaniyat moddiy va ma'naviy qadriyatlar majmuasi bilan ifodalanadi:

- birinchisiga sport inshootlari, inventarlar, maxsus jihozlar, sport anjomlari va tibbiy yordam kiradi;

- ikkinchisiga ma'lumotlar, san'at asarlari, turli xil sport turlari, o'yinlar, jismoniy mashqlar majmualari, jismoniy madaniyat va sport faoliyati jarayonida odamlarning xatti-harakatlarini tartibga soluvchi axloqiy me'yorlar va boshqalar kiradi. Rivojlangan shakllarda jismoniy madaniyat estetik qadriyatlarni ishlab chiqaradi (jismoniy madaniyat paradlari, sport namoyishlari va chiqishlari va boshqalar).

Jismoniy madaniyatdagi faoliyat natijasi jismoniy tayyorgarligi va harakat qobiliyatlari va qobiliyatlarining mukammalligi darajasi, sport yutuqlari, axloqiy, estetik, intellektual rivojlanishdir.

Demak, jismoniy madaniyatni natijalari jamiyat va shaxs uchun foydali bo'lgan madaniy faoliyatning o'ziga xos turi sifatida qaralishi kerak.

Insonning jismoniy madaniyati uchta asosiy yo'nalishda namoyon bo'ladi:

- birinchidan, u o'z-o'zini rivojlantirish qobiliyatini belgilaydi, shaxsning "o'ziga" yo'nalishini aks ettiradi, bu uning ijtimoiy va ma'naviy tajribasi bilan bog'liq bo'lib, uning ijodiy "o'z-o'zini qurish", o'zini o'zi takomillashtirish istagini ta'minlaydi;

- ikkinchidan, jismoniy madaniyat kelajakdagi mutaxassisning havaskor, tashabbuskor o'zini namoyon qilishining asosi, uning jismoniy faoliyati predmeti va jarayoniga qaratilgan jismoniy madaniyat vositalaridan foydalanishda ijodkorlikning namoyon bo'lishi;

- uchinchidan, bu jismoniy tarbiya, sport, ijtimoiy va kasbiy faoliyat jarayonida vujudga keladigan munosabatlarga qaratilgan shaxsning ijodkorligini aks ettiradi. Ushbu faoliyatda shaxsiy aloqalar doirasi qanchalik boy va keng bo'lsa, uning sub'ektiv namoyon bo'lish doirasi shunchalik boyib boradi.

Mutaxassislikdan kelib chiqqan holda jismoniy madaniyat fanini kasbiy ta'lim bilan integratsiyasini takomillashtirish taqazo etmoqda.

Shunday qilib, kasbiy ta'lim asosida jismoniy madaniyat darsining va uning shakllanishiga jismoniy madaniyat va uning qadriyatlariga nisbatan shaxsiy munosabat qanday va qanday aniq shaklda namoyon bo'lishi bilan baho berish mumkin.

Taklifim shundan iboratki jismoniy madaniyat fanini o'tishda bo'lajak mutaxassisni kasbiy ta'limiga e'tiborga olgan holda integratsiyasini takomillashtirishdan iborat.

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. Abdullayev A., Xankeldiyev Sh.X. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. -Toshkent, O'zDJTI. Darslik, 2005.
2. Abdug'afur H. Toshpo'latov Yu. Mobil ilovalar va ularni yaratish usullari. Международный научный журнал № 7(100), часть 1 «Научный импульс» Февраль, 2023.
3. Salomov R.C., Kerimov F.A. Jismoniy tarbiyada pedagogik texnologiyalar (O'quv qo'llama). T.: O'zDJTI nashriyot - matbaa bo'limi, 2009.
4. Наскалов В.М. Образовательные технологии в комплексном подходе к физическому воспитанию // Вестник Полоцкого государственного университета. - 2006.
5. T.Usmonxo'jayev, M.Toirova, X. Sagdiyev, T.Sharipov. Kichkintoylarga 200 ta harakatli o'yinlar. Toshkent-2009
6. Гнитецкая Т.Н. Определение понятия учебного модуля и основы формирования его содержания на примере курса общей физики/ Т.Н.Гнитецкая, Е.Б. Иванова, В.С. Плотников // Современные исследования социальных проблем, 2012.

“Boburnoma” asarida abjad hisobi

Murodqulov O.

Guliston davlat universiteti

Filologiya fakulteti

O‘zbek tilshunosligi kafedrası katta o‘qituvchisi

Annotatsiya. Ushbu maqolada shu vaqtgacha hali so‘z turkumlari bo‘yicha alohida birikuvchanlik lug‘atlarini tuzish tamoyillari yetarlicha o‘rganilmaganligi aniqlandi. Faqat eski "Imlo lug‘ati" mavjudligi til va ijodiy tafakkur rivojlanishiga to‘sqinlik qilmoqda. Shu sababli, maxsus birikuvchanlik lug‘atlarini yaratish zarurati belgilandi. Maqolada valentlik nazariyasi va korpus tilshunosligi metodlari qo‘llanildi.

Kalit so‘zlar: So‘zlarning birikuvchanlik lug‘atlari, valentlik nazariyasi, birikuvchanlik, tilshunoslik, korpus tilshunosligi, xususiy birikuvchilar, lug‘at tuzish tamoyillari.

Ona yer o‘z o‘qi atrofida aylanaveradi. Quyosh chiqadi, botadi, chiqadi, botadi. Bu qonuniyat. Inson tug‘iladi, yashaydi, olamdan ko‘z yumadi...

Er o‘z o‘qi atrofida bir maromda aylanar ekan, xayot xam bir tekisda kechaveradi...

Quyosh ostidagi xech bir narsa abadiy emas. Tug‘ilish bor ekan, o‘lim xam muqarrardir. Bu yorug‘ dunyoni Parvardigor shunday qonuniyat ila yaratgan.

Rivoyat qilishlaricha, Jabroil alayxissalom Xazrati Nuhdan so‘rabdilar: «dunyo xaqida qanday xulosaga kelding»

Nuh alayxissalom debdilar: «Ikki eshikli uyga o‘xshaydi: biridan kirdim ikkinchisidan chiqdim».

Mana shu ikki eshik orasidagi yorug‘ olam atalmish inson yashash bilan barobar o‘zidan avval o‘tganlarning xayoti, qilgan ishlaridan ibrat oladi, ularning yaxshi tomonlarini o‘zidan keyingi avlodlarga sabok kilib koldiradi.

Odamzot faxrlanish, ma‘naviy merosxo‘rlik tuyg‘usi bilangina emas, o‘zidan nimalarnidir qoldirish ishtiyoqi bilan yashaydi. Timsoli ma‘nolar bilan aytganda, xar bir inson xayot zanjirlariga bir bo‘lib qo‘shilgisi keladi. Busiz xayotning ma‘nosi xech. Darxakiqat, Bobur Mirzoga Ollox taolo mana shunday ezgu amallarni ato etgan, mustajob qilgan edi. Oradan necha-necha asrlar o‘tsada, charxning kajraftori aylanaversa-da, uning umrimni manguликka daxldor, merosini kelajakka musharraf etdi. Uning faoliyati va ijodiyoti xalq va vatanga, insoniyat va ma‘rifatga xizmat qilishning ajoyib bir namunasidir. Bobur o‘zaro yurush va urushlarni bartaraf etish uchun, mamlakatning obod bo‘lishi va xalqning osoyishtaligi uchun fidokorlik bilan kurashdi, ilm-fan, san‘at va adabiyot ahllariga homiylik va rahbarlik qildi. O‘zbek tili va adabiyotini yangi taraqqiyot pog‘onasiga olib chiqdi, ilm-fanning turli soxalariga oid nodir asarlar yaratdi.

Bobur nafaqat o‘zbek adabiyotining balki jaxon adabiyotining ulug‘

namoyandalaridan biridir. U o'lmas asarlari bilan juda ko'p xalqlarga manzur bo'lib, ularning mumtoz san'atkorlari qatoridan o'rin oldi va badiiy adabiyot taraqqiyotiga samarali ta'sir etdi.

Bobur Mirzo o'rta asrning ziddiyatli xayot to'ldiniga duch keldi, murakkab muhit uning dunyoqarashida ayrim jiddiy ziddiyatlarni vujudga keltirdi. Biroq, u xalq va vatan uchun inson va uning baxti saodati uchun kurash yo'lidan chekinmadi, insonparvar va ma'rifatpavvarlikning otashin jarchisi sifatida ijod qildi, qachon bo'lmasin insoniyatni zulm-zo'rliklaridan, janggu jadallar sitamlaridan xalos bo'lishiga, adolat va ma'rifat baribir tantana qilishiga komil ishonch bilan qaradi.

Bobur merosining jaxon adabiyoti xazinasidan munosib o'rin egallashi, asarlarining bu qadar muvaffaqiyat qozonishi, avvalo asarlarining axamiyatli va afzalliklariga ega, mukammal va qulay, sodda «til» da yaratilganligi bo'lsa, yana bir jixati Boburning xarakter xususiyatlarida insoniy fazilatlarining mujassamligi, uning sevishtga, xurmat qilishga munosib betakror sifatlaridir.

Bobur xarakteriga xos xususiyatlardan biri uning bilimdonligidir. U arab hisoblaridan Abjad hisobini mukammal bilgan.

Bobur xarakteriga xos xususiyatlarni tarixchi olim Tarixi Rashidiy» asarining muallifi Mirzo Muxammad Xaydar Boburni: «son-sanoksiz yaxshi fazilatlariga ega edi, dovyuraklik va valomatlikda xammaning orasida ajralib turardi», -deb tasvirlagan. Darxaqiqat, Bobur ijodini mutolaa qilgan kishi Boburning mardligi, ishonuvchanligi, keng qalbli, beg'ubor tabiatli, samimiy xislatlarga boy, Neru ta'biri bilan aytganda, «dilbar shaxs...» ligining guvoxi bo'ladi.

ABJAD HISOBI

Son tushunchasini harflar bilan ifoda etishga abjad hisobi deyiladi.

Odatda, jamiyat hayotida sodir bo'lgan buyuk voqealar – urush, isyon, qo'zg'olonlar ro'y bergan vaqt, inshoatlar, tarixiy obidalarining qurilgan vaqti, mashhur shaxslarning tug'ilgan yillari, shuningdek, asarlarning yozilgan va ko'chirilgan vaqtlari abjad hisobi bilan berilgan. Abjad hisobining mohiyati shundan iboratki, har bir harf muayyan bir raqamni ifoda etadi.

ابجد	هوز	حطى	كلمن	سعفس	قرشت	ثخذ	ضظغ
abjad	havvaz	Hutti	kalaman	Sa'fas	qarashat	saxxoz	zazog`

Abjad hisobidagi harflarning son qiymati

A	ا	1	K	ك	20	R	ر	200

B	ب	2
J	ج	3
D	د	4
h	ه	5
V	و	6
Z	ز	7
H	ح	8
T	ط	9
I	ی	10

L	ل	30
M	م	40
N	ن	50
C	س	60
A'	ع	70
F	ف	80
S	ص	90
Q	ق	100

Sh	ش	300
t	ت	400
S	ث	500
x	خ	600
Z	ذ	700
DZ	ض	800
Zo	ظ	900
G'	غ	1000

Bobur “Boburnoma”sida ko’p o’rindagi voqealarning abjad hisobini keltiradi. Masalan favtining tarixi “favn shud Nuyon” فوت شد نوین topildi. “Boburnoma”dan 89 bet.

50Q1Q10Q6Q50Q4Q300Q400Q6Q80 q 907 hijriy.

Bu ariqning tarixi “Jo’yi xush” جای خوش topildi

خوش

جای

300Q6Q600

10Q6Q3 q 925 hijriy.

... Qobulning arkida Humoyun mutavallid bo’ldi. Tarixi viloyatini Mavlono Sayidiy shoir “Sulton Humoyunxon” topib edi, Qobul shoirlaridan birov, “shohi Feruz qadr” topib edi, uch-to’rt kundan so’ng Humoyun ismi bila mavsum bo’ldi.

قدر

فروز

شاه

200Q4Q100Q7Q6Q200Q80Q10Q5Q1Q300 q 913 hijriy

... Temurbek Samarqandning hukumatini Jahongir Mirzog’a berib edi, Jahongir Mirzoning favtidin so’ng, ulug’ o’g’li Muhammad Sultonni Jahongirga berdi. Shohruh Mirzo jam suv Movarounnahr viloyatini ulug’ o’g’li Ulug’bek Mirzodin o’g’li Abdulatif Mirzo oldi. Bu besh kunlik o’tar dunyo uchun andoq donishmand va qari otasini shahid qildi: Ulug’bek Mirzoning favtining tarixi mavre baqo bo’lubtur. Nazm:

Ulug’bek bahri ulumu xirad,

Ki dunyovu dinro azo’ bud pusht,

Zi Abbos shahdi shahodat chashid,

Shudash harfi tarix Abbos kusht.

Ma’nosi: Ilm va aql dengizi bo’lgan Ulug’bek dunyo va dinning tayanchi edi. Abbos qo’lidan shahidlik bolini tatidi “Abbos kusht” qarullarix o’lim tarixi

bo'ldi.

Xulosa qilib shuni aytish mumkinki Abjad hisobini o'rganish bizga mumtoz adabiyotimizni, tariximizni puxta bilishga katta yordam beradi. Bu borada hali qilinadigan ishlar juda ko'p. Kelajakda Abjad hisobining dasturini ishlab chiqish va uni amalga tatbiq qilish maqsadimiz bor.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. N.Yo'ldosheva va N.Musulmonova. O'zbek tilining so'zlar birikuvchanligi o'quv lug'ati. Toshkent, «Yangi asr avlodi» – 2006. 4-bet.
2. Mirtojiyev, M.. O'zbek tilining semasiologiyasi. Toshkent: O'zbekiston nashriyoti. – 2020
3. Kasnelson, S.D. Role and Reference Grammar. Moscow: Linguistic Press. – 2018.
4. Karimov, A. Tilshunoslik Asoslari. Toshkent: Milliy Universitet. – 2018.
5. Tursunov, B. O'zbek lug'atlari va ularning ta'limdagi o'rni. Samarqand: Til va adabiyot nashriyoti – 2021
6. Ivanov, P. Morphological and Syntactic Structures in Turkic Languages. London: Academic Publications – 2017
7. Mirtojiyev M., Muhamedova S., O'zbek tilida so'z valentliklari, - Toshkent: TDPU, 2014. – B.10.

Chingiz Aytmatovning “Jamila” qissasida frazeologizmlarning qo'llanilishi va ularning semantik-grammatik tuzilishi

*Murotaliyeva Elnura Rashidjon qizi
Guliston davlat universiteti
Filologiya va tillarni o'qitish: o'zbek tili
yo'nalishi 3-bosqich talabasi
murodalievaelnura@gmail.com*

Annotatsiya: Mazkur maqolada badiiy asarlarda, xususan, Chingiz Aytmatovning “Jamila” qissasida frazeologizmlarning qo'llanilishi va ularning semantik-grammatik tuzilishi tahlil etilgan. Frazeologik birliklarning asardagi uslubiy vazifalari, ularning semantik tarkibi va sintaktik xususiyatlari ilmiy jihatdan yoritilgan. Shuningdek, qissada uchraydigan frazeologizmlarning ma'no jihatdan tahlili berilib, ularning sinonimik qatori ham ko'rsatib o'tilgan.

Kalit so'zlar: Frazeologizmlar, badiiy matn, ibora, nutqiy vaziyat, kontekst, konnotativ ma'no, uslubiy bo'yoq, xarakter, lingvopoetika

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, frazeologik birliklar asarning badiiy-estetik qiymatini oshirish bilan birga, milliy tilning boyligi va ifoda vositalari sifatida ham muhim ahamiyat kasb etadi. Frazeologizmlar – til birliklari ichida alohida ahamiyatga ega bo'lib, badiiy asar tilining ta'sirchanligi

va badiiyligini oshirishga xizmat qiladi. Ular muallif nutqini jonlantiradi, obrazlar orqali voqelikni yanada yorqinroq tasvirlashga imkon yaratadi. Frazeologizmlar asosan:

- qahramonlarning nutqiga jonlilik baxsh etadi;
- uslubiy rang-baranglikni ta'minlaydi;
- asarga milliy kolorit olib kiradi;
- obrazlarni yanada chuqurlashtiradi.

Badiiy asarlarda frazeologik birliklarning ishlatilishi muallif uslubining xususiyatlaridan kelib chiqadi. Masalan, Chingiz Aytmatovning "Jamila" qissasida frazeologizmlar qahramonlarning psixologik holatini, hissiy kechinmalarini ifodalashda katta ahamiyat kasb etgan.

Frazeologizmlar adabiy nutqda faqat fonetik yoki leksik birlik sifatida emas, balki semantik jihatdan mustaqil, lekin shu bilan birga kontekstga bog'liq holda turli uslubiy vazifalarni bajaruvchi komponent sifatida ham namoyon bo'ladi. Shuning uchun badiiy asarlarda frazeologizmlarning o'rganilishi muallif uslubining o'ziga xos jihatlarini aniqlash, tilning estetik xususiyatlarini tahlil qilish va badiiy matnning lingvistik qirralarini ochib berish uchun muhim ilmiy tadqiqot yo'nalishlaridan biri hisoblanadi.

Frazeologizmlar so'zlardek umumiy bir ma'no anglatadi, lekin frazeologik ma'no jihatidan leksik ma'nodan farq qiladi. Chingiz Aytmatovning "Jamila" qissasida keltirilgan: "...bu bir nodir asar, 'ko'z tegadi' deydi hech joyi yo'q." (3-bet). Keltirilgan "ko'z tegadi" iborasi turli diniy aqidalar, tushunchalar va rivoyatlar asosida shakllangan. Frazemaning ifoda planiga ko'ra ushbu ibora gapga, mazmun planiga ko'ra esa "yomon ko'zdan saqlanish" degan ma'noni anglatadi. Semantik-tarkibiy jihatdan fe'l frazemadir. Frazeologizmlar semantik jihatdan so'zlardan farqli xususiyatlarga ega bo'lgani uchun tilda paydo bo'lgan va yashab kelmoqda.

Masalan: "Boshini qashishga qo'li tegmaydi" iborasi sintaktik qurilish jihatidan gapga teng. Mazmun planiga ko'ra "vaqti yo'q" degan ma'noni anglatadi.

"...yolg'izlik azobini tortib, ikkala xonadonning tirikchiligidan boshini qashishga qo'li tegmaydi." (16-bet) "Lom-mim demoq" iborasi ichki sintaktik qurilish jihatidan gapga teng. Ayni paytda bu iboraning "g'ing demadi", "miq etmadi" kabi sinonimlari ham qo'llanilgan: "Jamila miq etmasdi. Lom-mim demasa ham, chehrasi parishon..." "g'ing demasdan oyimni qo'lga xatni tutqazdi." (17-bet) Qo'llanilgan iboralarning asosiy qismini fe'l frazemalar tashkil etadi. Fe'l frazeologik birliklarning leksik tarkibida fe'l so'z komponentidan tashqari boshqa turkum so'zlar ham qatnashadi. Bunday so'z komponenti ko'pincha ot bilan ifodalanadi. Uning tarkibida egalik affiksi vositasida fe'l ibora uch shaxsdan biriga nisbat beriladi:

Ko'nglimda kir yo'q.

Ko'nglingda kir yo'q.

Ko'nglida kir yo'q.

Frazeologizmlarning komponentlari o'rtasida sintaktik aloqalar va ularga qo'shiluvchi affikslar muhim rol o'ynaydi. Frazeologiyani xususiyati shundaki, uning ma'nosini so'zma-so'z, aynan tushunish mumkin emas. Frazeologik birliklarning bir-birining o'rnida ishlatilish xususiyati substansiya metodi yordamida, almashtiruvchi komponentlar o'rtasidagi bog'lanishlar esa transformatsiya metodi yordamida ochiladi. Frazeologik birliklarning struktural-sintaktik metodida har bir so'z ham alohida ma'noga ega bo'lavermaydi.

Quloq solmoq iborasi eshitib e'tiborini qaratmoq, diqqatini qaratib turmoq degan ma'nolarni anglatadi. Bu iboraga ma'nodosh sifatida quloq bermoq iborasini keltirishimiz mumkin: [... yaraqlagan toshlarga tegib shaqillashiga diqqat bilan quloq sola boshladi. (39-bet)]

Qissada keltirilgan xunob bo'lmoq iborasi o'ta diqqatli bo'lmoq, bo'g'ilgan, tajang degan ma'noni anglatadi. [Bunga ham xursand, ham xunob bo'lardim. (46-bet)]. Ko'ziga tushmoq iborasi diqqatini tortmoq ma'nosini beradi. Frazeologik birlik markazida turgan so'z turkumiga nisbatan bu ibora fe'lli frazeologik ibora hisoblanadi.

Nazarga ilmaslik iborasi ham fe'lli frazeologik ibora hisoblanib, mensimaslik, nazarga ilmaslik, o'zini baland tutmoq, kimsaga past nazar bilan qarash ma'nolarini bildiradi. Ma'nodosh ibora sifatida nazar-pisand qilmaslik iborasini olishimiz mumkin. [Jamila o'zini uni nazarga ilmayotgandek qilib ko'rsatishga qanchalik urinmasin, oxiri bir kun sabri chidamay xirmonda Doniyorga gap otdi. (47-bet)]

Hafsalasi pir bo'lmoq iborasi ishonchi yo'qolmoq, tushkunlikka tushmoq, norozilik yoki umidsizlikni his qilmoq ma'nolarini bildiradi. Ma'nodosh iboralar sifatida suiiste'mol qilmoq, qo'lini yuvib qo'ltig'iga artmoq kabilarni olishimiz mumkin. [Yigitlarning hafsalasi pir bo'ldi shekilli. (47-bet)]

Chap bermoq iborasi epchillik bilan o'zini olib qochmoq, abjirlik qilmoq degan ma'nolarni bildiradi. Ko'chma ma'noda ham qo'llanilib, o'ng tomonning qarama-qarshi tomoni degan ma'noni ham anglatadi: yo'lni chap solmoq, ko'zga tashlanmaslik, chalg'itish maqsadida to'g'ri yo'ldan yurmay aylanma yo'ldan urmoq.

Chuchvarani xom sanamoq iborasi fe'lli birikma hisoblanib, yo'q yoki amalga oshmaydigan narsaga ishonmoq degan ma'noni bildiradi.

[Endi bilsam, chuchvarani xom sanab, bolalik qilib yurgan ekanman. (55-bet)]. Bu iboraga ma'nodosh sifatida xom o'ylamoq, xomxayol qilmoq kabilarni olishimiz mumkin. Og'zini ochib qolmoq iborasi hayron bo'lmoq, hushi ketmoq kabi ma'nolarni anglatadi.

Asarda ham: [Men lol bo'lib, og'zimni ochib qolgan ekanman, yangam meni ham koyib berdi. (55-bet)]. Ma'nodosh ibora sifatida hang-mang bo'lib qolmoq iborasini olishimiz mumkin. G'ing demaslik iborasi hech nima demaslik, ovoz chiqarmaslik degan ma'nolarni bildiradi. [Jamila g'ing deymay, qo'lidagi qamchini o'ynatib, aybdor odamdek qizargancha turib qoldi. (57-bet)]. Ma'nodosh iboralar sifatida lom-mim demaslik, og'zini ochmaslik kabilarni

olishimiz mumkin.

Frazeologizmlar avloddan-avlodga o'tib, semantik jihatdan boyib boradi. Ba'zi iboralar o'zining dastlabki ma'nosini yo'qotib, metaforik tus oladi. Masalan, dili yorishmoq – insonning ichki kechinmalarini ifodalovchi frazeologizmdir.

Frazeologizmlar adabiy tilning muhim elementi bo'lib, ularning badiiy matndagi asosiy funksiyalari quyidagilardan iborat:

Badiiy tasvir kuchini oshirish – iboralar matnga emotsionallik va ta'sirchanlik baxsh etadi.

Obrazlilik yaratish – frazeologizmlar muallif uslubining estetik jihatini belgilaydi.

Nutqning ekspressivligini oshirish – qahramonlarning hissiy kechinmalari yanada jonli tasvirlanadi.

Frazeologizmlar badiiy asarlarda milliy madaniyatni aks ettiruvchi, nutqni jonlantiruvchi va obraz yaratish vositasi sifatida katta ahamiyatga ega. Ularning semantik, grammatik va stilistik xususiyatlarini tahlil qilish frazeologiyaning lingvistik jihatdan naqadar keng qamrovli ekanini ko'rsatadi. Badiiy asarlardagi frazeologizmlarni o'rganish muallif uslubini tahlil qilish, xalqning til va tafakkur jarayonlarini tushunish hamda milliy madaniyatni tadqiq etish uchun muhimdir.

Badiiy matnda frazeologizmlarning qo'llanilishi muallif uslubiga bog'liq. Masalan, yuqoridagi misollarimiz: Chingiz Aytmatov asarlarida turkiy xalqlarga xos frazeologizmlar ko'p uchraydi, bu esa asarning milliy rang-barangligini ta'minlagan.

Frazeologizmlarning semantik-grammatik jihatdan o'ziga xosligi shundaki, ular mustahkam bog'langan tuzilmalarga ega bo'lib, tarkibiy qismlarining alohida ma'nolari umumiy kontekstda o'zgarishi yoki yangi ma'no kasb etishi mumkin. Ba'zi iboralar dastlab bevosita ma'noda qo'llanib, vaqt o'tishi bilan metaforik va ko'chma ma'no kasb etgan. Shuningdek, frazeologizmlarning grammatik jihatdan tahlili shuni ko'rsatadiki, ular til tizimida sintaktik jihatdan turli tuzilmalarga ega bo'lishi mumkin: ot frazemalar, fe'l frazemalar, sintaktik jihatdan gapga teng frazeologik birliklar va boshqalar.

Xulosa

Frazeologizmlar badiiy asarlarda muhim stilistik vosita sifatida xizmat qiladi. Ular nafaqat tilning semantik boyligini oshiradi, balki muallif uslubining o'ziga xosligini ham belgilaydi. Frazeologizmlar orqali asardagi qahramonlarning nutqi tabiiy va ta'sirchan bo'lib, ularning hissiy kechinmalari, dunyoqarashi va ijtimoiy maqomi yanada yorqinroq ifodalanadi. Ayniqsa, milliy ruhni aks ettiruvchi frazeologizmlar asarning estetik qiymatini oshiradi, uni jonli va hayotiy qiladi.

Badiiy asarlarda frazeologizmlarning qo'llanilishi tasviriyl san'at usullari bilan uyg'unlashgan bo'lib, ular matnga emotsional ta'sir kuchi baxsh etadi. Frazeologik birliklar muallif tomonidan turli stilistik uslublarda ishlatilishi mumkin: ba'zan ular ijobiy va ta'sirchan tasvir yaratish uchun qo'llansa, ba'zan

istehzo, kinoya yoki shaxsiy munosabatni ifodalash uchun ishlatiladi. Ayniqsa, xalq og‘zaki ijodi bilan bog‘liq bo‘lgan frazeologizmlar milliy ruhni saqlash va ifodalashda muhim ahamiyat kasb etadi.

Xulosa qilib aytganda, badiiy asarlardagi frazeologizmlar til boyligining ajralmas qismi bo‘lib, ular matnga o‘ziga xos badiiy ruh, obrazlilik, jonlilik va ifodalilik bag‘ishlaydi. Ularning semantik-grammatik tuzilishini tahlil qilish nafaqat lingvistik tadqiqotlar uchun, balki badiiy asarlarni chuqur tushunish va tahlil qilish uchun ham katta ahamiyat kasb etadi. Shu sababli frazeologizmlarning badiiy matnlardagi o‘rni, ularning qo‘llanilish xususiyatlari va semantik tizimi tilshunoslik nuqtayi nazaridan doimiy tadqiq etilishi lozim bo‘lgan muhim yo‘nalishlardan biri hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

- 1.N.Yo‘ldosheva va N.Musulmonova. O‘zbek tilining so‘zlar birikuvchanligi o‘quv lug‘ati. Toshkent, «Yangi asr avlodi» – 2006. 4-bet.
- 2.Mirtojiyev, M.. O‘zbek tilining semasiologiyasi. Toshkent: O‘zbekiston nashriyoti. – 2020
- 3.Kasnelson, S.D. Role and Reference Grammar. Moscow: Linguistic Press.– 2018.
- 4.Karimov, A. Tilshunoslik Asoslari. Toshkent: Milliy Universitet. –2018.
- 5.Tursunov, B. O‘zbek lug‘atlari va ularning ta’limdagi o‘rni. Samarqand: Til va adabiyot nashriyoti – 2021
- 6.Ivanov, P. Morphological and Syntactic Structures in Turkic Languages. London: Academic Publications – 2017
- 7.Mirtojiyev M., Muhamedova S., O‘zbek tilida so‘z valentliklari, - Toshkent: TDPU, 2014. – B.10.

Kurash usullarni klastr metodi yordamida maxsus mashqlarni integrallashtirish metodikasi

*Musulmonov H.E.
O‘zDJTSU MKTNU
kafedrasi katta o‘qituvchisi*

Annotatsiya. Maqolada belbog‘li kurashchilarning mashg‘ulotlar jarayonida texnik – taktik harakatlarini takomillashtirishda texnik usullarini klastr metodi yordamida maxsus mashqlarni integrallashtirilganligi asoslangan hamda olingan ma’lumotlar asosida texnik tayyorgarlik jarayoni uchun tavsiyalar ishlab chiqish maqsadida sportchilarning mashg‘ulot va musobaqa faoliyati jarayonida texnik usullar harakatlarini takomillashtirishda klastr metodidan foydalanishining ahamiyatini hamda integrallashtirish metodikasi o‘rganilgan.

Kalit so'zlar: ta'lim tizimi, Kurash, klaster yondashuvi, ta'lim tendensiyalari, jismoniy tayyorgarlik, texnik- taktik tayyorgarlik.

Kirish. Dunyo miqyosida qar bir halq va elatning asrlar davomida paydo bo'lgan va rivojlangan o'ziga xos kurash turlari mavjud bo'lib, shu qatorda O'zbekistonda ham "Buxorocha" va "Farg'onacha" usulda o'tkazilib kelingan milliy kurash turlari keng ommalashgan. Jumladan, belbog'li kurash jahonning barcha qit'alarida rivojlanib ommaviylashayotgan sport turlaridan biri hisoblanadi.

Bu borada O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Kurash milliy sport turini rivojlantirish va uning xalqaro nufuzini yanada oshirish chora-tadbirlari to'g'risida" 04.11.2020 yildagi PQ-4881-sonli qarori hamda "Kurash milliy sport turini 2025 yilgacha yangi bosqichga olib chiqish kontseptsiyasi" 2020 yil 4 noyabrdagi PQ-4881-sonli qarorida o'z mazmun mohiyatiga egadir[1].

Hozirda sportni takomillashtirish bosqichida belbog'li kurashchilarni tayyorlash, pedagogik va tibbiy-biologik nazorat tizimlarida tayyorlash uslublari masalalari atroflicha o'rganildi. Biroq, kurash bo'yicha ko'p yillik mashg'ulotlarning dastlabki bosqichi muammolari etarlicha o'rganilmagan.

Kurashchining eng dolzarb muammosi kurashchilarning dastlabki tayyorgarlik bosqichida maxsus jismoniy tayyorgarligidir.

Kurashchilarni uzoq muddatli mashg'ulotlarning boshlang'ich bosqichida tayyorlash masalasi hozirgacha etarlicha o'rganilmagan, shuning uchun biz uchun bu muammo eng dolzarb hisoblanadi.

Aksariyat mutaxassislarining fikricha, boshlang'ich sport ixtisosligi bosqichida o'qitishning oqilona usuli ko'p jihatdan sportdagi keyingi muvaffaqiyatlarni belgilaydi[2,4].

Mashg'ulot yuklamalari ta'sirida kurashchilarni sezgi va noananaviy mashqlar yordamida ish qobiliyatlarini rivojlanmaganligi kurashchilarni muvaffaqiyatlarini saqlab qolish imkoniyatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi bilan belbog'li kurashchilarni texnik harakatlarga o'rgatishda noananaviy dasturlardan foydalanish dolzarb mavzulardan bo'lib qolmoqda.

Sport va jismoniy tarbiya sohasida fan, ta'lim va amaliyotning integratsiyalashuvi ko'p qirrali jarayon bo'lib, ular o'rtasidagi aloqalarning o'sishini oldindan aytish qiyin. Bir holatda integratsiya fan va sport amaliyoti o'rtasidagi bog'liqlikni mustahkamlashga olib keladi, boshqa holatda – fan ta'lim bilan, uchinchidan – ta'lim amaliyot bilan. Integral jarayonlarning kengayishi va chuqurlashishi sport ilmiy tadqiqotlari natijalarining sport amaliyotining nazariy asoslariga o'tishini ta'minlaydi.

Ta'lim, jismoniy tarbiya va sportning hozirgi rivojlanish darajasi o'quvchilar faoliyatini boshqarishning yangi usullarini doimiy izlash va ularni ilmiy asoslab borishni taqozo etmoqda. Fan va amaliyotning integratsiyalashuvi ta'lim amaliyotini hamda kurashchilarni tayyorlash tizimini yanada takomillashtirish zarurati tug'ilmoqda[3].

Tadqiqot maqsadi: Kurash elementlaridan jismoniy tarbiya vositasi

sifatida foydalanish va uning samaradorligini aniqlashdan iborat.

Maqsaddan kelib chiqib, quyidagi **vazifalar** belgilandi:

1. Tanlangan mavzu bo'yicha maxsus nazariy materialni o'rganish va tahlil qilish;
2. Jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash;
3. Yosh kurashchilarning o'quv va tarbiyaviy jarayonlarida qo'llash samaradorligini asoslash;
4. Amaliy tavsiyalarni ishlab chiqish.

Tadqiqot usullari. O'rganilayotgan mavzu bo'yicha adabiyot manbalarini tahlil qilish, pedagogik kuzatuv, suhbat, pedagogik tajriba, matematik va statistik tadqiqot usullari.

Tadqiqot natijalari va muqokamasi. Kurash jismoniy rivojlanish vositasi bo'lib, bu orqali inson hayotiy fazilatlarni rivojlantiradi va salomatligini mustahkamlaydi.

Adabiyot ma'lumotlarida keltirilgan ta'rifga ko'ra, (inglizcha klaster - to'plash) - ma'lum xususiyatlarga ega bo'lgan mustaqil birlik sifatida qaralishi mumkin bo'lgan bir nechta bir hil elementlarning birlashmasi.

Klasterni sanoat va sheriklik bilan birlashtirilgan turli darajadagi institutlar integratsiyasi modeli, qadriyatlarni o'zlashtirgan sog'lom, barkamol shaxsni shakllantirishga qaratilgan ko'p bosqichli va ko'p komponentli tizim sifatida aniqlash mumkin. sog'lom turmush tarzi, jismoniy tarbiya va sport faoliyati, o'zini o'zi belgilashga qodir va jismoniy tarbiya va sport sohasiga kasbiy yo'naltirilgan.

Klaster tizimi ishtirokchilari o'rtasidagi o'zaro munosabatlarning asosiy yo'nalishlariga:

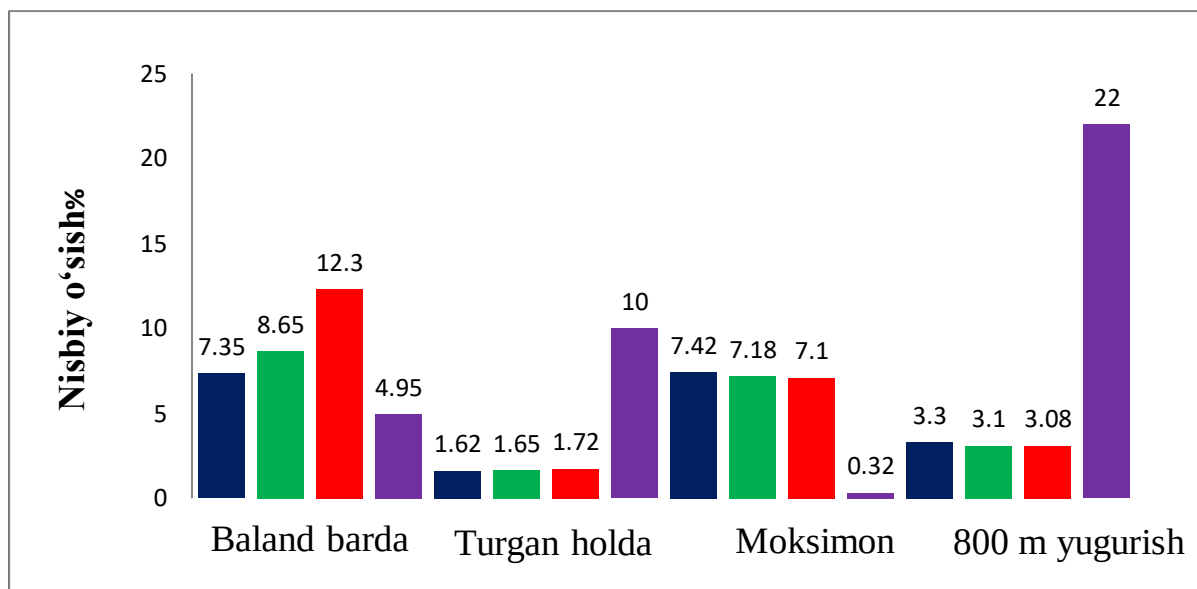
- axborot va tajriba almashish;
- jismoniy tarbiya, sport va t'lim xizmatlarini amalga oshirish, soha uchun malakali sportchilar va ilmiy-pedagogik kadrlar tayyorlashda o'zaro manfaatli hamkorlikni tashkil etish;
- o'quv, o'quv, sport va ilmiy tadbirlarni birgalikda o'tkazish;
- hududiy miqyosda innovatsion tajriba maydonlari va loyihalarini amalga oshirishda birgalikda ishtirok etish;
- faoliyat sohalarining maqsad va vazifalarini amalga oshirish uchun moddiy-texnika bazasidan birgalikda foydalanish.

Umumiy maqsadlar bilan birlashtirilgan sport va ta'lim muassasalarining birgalikdagi faoliyati amaliyoti ta'lim, fan va jismoniy tarbiya va sport faoliyati sohasidagi o'zgaruvchan paradigmalarga moslashishni ko'rsatadi.

Ishtirokchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligini aniqlash uchun quyidagi standart testlardan foydalanilgan:

№	Maxsus mashqlar	1-bosqichda	2-bosqichda	3-bosqichda	o'sish
1	Baland barda tortilish.	7,35	8,65	12.30	4,95

2	Turgan holda uzunlikka sakrash.	1,62	1,65	1,72	10 s
3	Maksimonal yugurish 3 x 10 m	7,42 s	7,18 s	7,10 s	0,32 s
4	800 m yugurish	3 m. 30 s	3 m. 10s	3m,08s	22s



O'tkazilgan tadqiqotlarda yosh belbog'li kurashchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish uchun maxsus mashqlardan foydalanish maqsadga muvofiqligini tasdiqladi.

Jismoniy tayyorgarlikning qamma ko'rsatilgan turlari bir-biri bilan uzviy bog'liq. Mashg'ulot jarayonida biron-bir jismoniy tayyorgarlik turlariga etarlicha baho bermaslik oxir-oqibat sport mahoratini oshishiga to'sqinlik qiladi. Shuning uchun mashg'ulot jarayonida ko'rsatilgan jismoniy tayyorgarlik turlarini optimal nisbatiga rioya qilish juda muhimdir. Uning son jihatdan ifodasi doimiy o'lcham hisoblanmaydi, balki belbog'li kurashchilar malakasi, ularning alohida xususiyatlari, mashg'ulot jarayoni davri va organizmning shu paytdagi qolatiga bog'liq holda o'zgarib turadi.

Asoslangan xar bir ilmiy ish zahirida albatda amaliy tajriba yotadi desak mubolag'a bo'lmaydi.

Bu ilmiy – amaliy ko'rsatmalardan belbog'li kurashchilari mashg'ulot jarayonini rejalashtirish va boshqarishda foydalanish sportda yuqori natijalarga erishishda katta samara beradi.

Kurash soxasidagi adabiyotlar o'z ichiga juda ko'p nazariy va amaliy o'rgatish uslublarini oladi, bu shu soxada qilingan ishlarning ko'pligini bildiradi.

Adabiyot mabalarini tahlil qilganimizda ham, shuncha ko'p ilmiy uslubiy zamin bo'lishiga qaramasdan, hozirga qadar mashg'ulotni yangi boshlagan

past malakaliy sportchilar uchun jismoniy yuklamalarning hajmi va shiddati nisbatlari darajasi etarlicha o'rganilmagan.

Mashg'ulot jarayonini haqiqatdan jadallashtirishda mashg'ulotlarning turli bosqichlarda jismoniy yuklamalar hajmi va shiddat darajalarini bilish bilan chegaralanmasdan, belbog'li kurashchilar xarakatini turli nisbatlarini inobatga olgan xolda asosiy mashg'ulot o'lchovlarini qo'llashning usuli va san'atini bilish juda xam muximdir.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Kurash milliy sport turini rivojlantirish va uning xalqaro nufuzini yanada oshirish chora-tadbirlari to'g'risida" 04.11.2020 yildagi PQ-4881-sonli qarori.
2. Alixanov I.I. O stanovlenii texniko-takticheskogo masterstva G' Sportivnaya borba. M.: FiS, 2002. S. 98.
3. Gulyaeva S.S. Integratsiya nauchnoy i fizkulturno-sportivnoy deyatelnosti v usloviyax regionalnogo fizkulturnogo vuza G' Gulyaeva S.S., Gulyaev P.D. G'G' Mejdunarodno'e sportivno'e igro' Deti Azii – faktor prodvijeniya idey Olimpizma i podgotovki sportivnogo rezerva: mater. mejd. nauchnoy konferenstii. – Yakutsk, 2006. S. 94-97.
4. Ionov S.F. Rekomendastii po fizicheskoy podgotovke borstov G' Sportivnaya borba. M.: FIS, 2008. S. 94.

AKMEOLOGIK YONDASHUV ASOSIDA BO'LAJAK O'QITUVCHILARNING KREATIV KOMPETENTLIGINI RIVOJLANTIRISHNING NAZARIY ASOSLARI

*Najmiddinova Saodat Abduvohid qizi
Farg'ona davlat universiteti
Pedagogika yo'nalishi 2-kurs talabasi
Najmiddinovasaodat004@gmail.com*

Annatatsiya: mazkur maqolada, akmeologik yonashuv hamda kreativ kompetentlik tushunchalari haqida yoritib berilgan. Shu bilan birga, bo'lajak o'qituvchilarning akmeologik yondashuv asosida kreativ kompetentligini rivojlantirishning maqsadi, imkoniyatlari, pedagogik shartlari va omillari ko'rib chiqilgan. Akmeologik yondashuv asosida bo'lajak o'qituvchilarni kreativ kompetentligini rivojlantirishning pedagogik modeli va uni amalga oshirish zamonaviy usullari yoritib berilgan.

Kalit so'zlar: akmeologik yondashuv, kreativlik, individuallik, davriylik, shaxsning integratsiyasi, determenizm tamoyili, ideal mukammallik, ijtimoiy status.

Akmeologiya—insonning shaxs sifatida o'sish va rivojlanish jarayonlarini o'rganuvchi ilmiy yo'nalish bo'lib, uning asosiy maqsadi

shaxsning yuksalish (yetuklik) nuqtasiga erishishiga ko‘maklashishdir. Ushbu yondashuv shaxsning intellektual, hissiy va ijtimoiy salohiyatini maksimal darajada rivojlantirishga qaratilgan. "Akme" so‘zi qadimgi yunonchadan olingan bo‘lib, "eng yuqori nuqta", "yetuklik" ma'nosini anglatadi.

Akmeologik yondashuvning asosiy tamoyillari:

1. *Individuallik va yetuklikka intilish* – har bir inson o‘z hayotining cho‘qqisini, ya'ni o‘zining imkoniyatlaridan maksimal darajada foydalanadigan bosqichni aniqlashi va unga erishishi mumkin.
2. *Davriylik* – shaxs rivojlanishi hayotning turli bosqichlarida o‘ziga xoslikka ega bo‘lib, akmeologiya ushbu jarayonlarning o‘zaro bog‘liqligini tahlil qiladi.
3. *Shaxsning integratsiyasi* – insonning intellektual, hissiy va axloqiy fazilatlarini uyg‘un holda rivojlanishi uchun sharoit yaratish.
4. *Ijodiy faollikni qo‘llab-quvvatlash* – shaxsning o‘z salohiyatini amalga oshirish uchun ijodiy yondashuvini rag‘batlantirish.

Amaliy ahamiyati

Akmeologik yondashuv psixologiya, pedagogika, menejment va boshqa sohalarida qo‘llaniladi. Masalan:

- ✓ Ta'limda talabalarning imkoniyatlarini maksimal darajada ochib berish.
- ✓ Menejmentda yetakchilik sifatlarini rivojlantirish va samaradorlikni oshirish.
- ✓ Shaxsiy rivojlanishda motivatsiya va maqsad sari harakatni qo‘llab-quvvatlash.

Shunday qilib, akmeologik yondashuv insonning hayotiy maqsadlarini aniqlash va ularga erishishda yordam beradigan ilmiy va amaliy vositalarni taqdim etadi.

“Kompetensiya” so‘zi tarjimada *“layoqatli”*, *“munosib bo‘lmoq”* kabi ma’nolarni anglatuvchi lotincha *“competere”* so‘zi asosida hosil bo‘lgan. *“Kompetensiya”* deyilganda, shaxsning biror-bir sohadan xabardorlik, shu sohanii bilish darajasi tushuniladi.

Kompetentlik—bu shaxsning ma’lum bir sohada bilim, ko‘nikma va tajribaga ega bo‘lib, o‘z faoliyatini samarali tashkil etish va natijaga erishish qobiliyatidir. Kompetentlik insonning nafaqat nazariyy bilimlarga, balki amaliyotda ulardan t‘g‘ri foydalanish ko‘nikmallariga ega ekanligini bildiradi.

Kreativlik—shaxsning muammoli vaziyatlardan tafakkuri orqali, takrorlanmas yo‘l bilan chiqib ketish, unga ijodiylik bilan yondasha olish qobiliyati hisoblanadi.

Kreativlik tushunchasi ingliz tilidan tarjima qilinganda ijod ma’nosini anglatadi. Haqiqattan esa yangi original, sayqallangan moddiy va ma’naviy bog‘liklarni yaratishdir. Kreativlikni ijodga intilish, hayotga ijodiy yondashish, o‘ziga doimiy tanqidiy nazar solish va tahlil etish deyish mumkin. Hozirgi zamon psixologiya va pedagogika lug‘atlariga asoslanib o‘qituvchining kreativligiga uning fikridagi, muloqotidagi, alohida faoliyat turidagi ijodiy yondashish, bilish darajasi deb ta’rif berish mumkin.

Kreativ tafakkur barcha faoliyat turlariga tegishli. Tomas Edison

“Kreativlik — g‘ayriixtiyoriy jarayon”,— deydi. Kreativlik shaxs ega bo‘lgan bilimning ko‘pqirrali ekanida emas, balki yangi g‘oyalarga intilish, hayotiy muammolarni yechishda noodatiy yondasha olish, kutilmagan qarorlar chiqara olishda namoyon bo‘ladi.

Kreativ fikrlovchi insonlar biron bir manzarani o‘zgacharoq tasavvur etadi, hech kim ilg‘amagan jihatlarni payqay oladi. Mana shunday kreativ tafakkurni rivojlantirish tashkil etilgan darsning qaysi metod va usullardan foydalanganlik darajasiga bog‘liq bo‘ladi. Bunda esa interfaol usullar yaqindan yordam beradi. Interfaol ta‘lim turlaridan biri — kreativ ta‘limdir.

Kreativ usulda o‘tilgan mavzuni o‘quvchi to‘liq o‘zlashtirishi bilan birga, ijodkorlik qobiliyatini ham rivojlantiradi. Agar o‘quvchida she‘r yozishga moyillik bo‘lsa, u ijodiy matnni she‘r orqali ham ifodalash imkoniyatiga ega bo‘ladi. Ko‘rib turganimizdek, bu kabi metodlar o‘quvchida tezkorlik, shu bilan birga, kreativ kompetensiyani shakllanishida ham muhim rol o‘ynaydi. Agar bunday usullardan ko‘proq foydalanilsa, har qanday o‘quvchi darsga qiziqadi, shu bilan birga, kreativ qobiliyatga ham ega bo‘ladi.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYA

Akmeologik yondashuvning nazariy va uslubiy asoslarini yaratishda A.A.Bodalev, A.A.Derkach, N.V.Kuzmina, V.N.Maksimova, A.A.Rean, B.G.Ananev, V.N.Tarasova, S.N.Tolstov, N.V.Kuxarev, G.I.Xozainov, O.S.Anisimov kabi olimlarning hissasi kattadir. Akmeologik yondashuvning umumiy uslubiy tamoyillari orasida olimlar (determinizm tamoyili, rivojlanish tamoyili, insonparvarlik tamoyili), maxsus metodologik tamoyillar (subyekt faoliyati tamoyili, hayot faoliyati tamoyili, potensialni aktuallikka o‘tkazish tamoyili, modellashtirish tamoyili, optimallik tamoyili, operatsion-texnologik tamoyili, qayta aloqa tamoyili) ni ajratadilar.

Ta‘lim sohasida akmeologik yondashuvni qo‘llashning asosiy maqsadi — pedagogning shaxsiy va kasbiy rivojlanishining hozirgi darajasini yuqori, optimal darajaga ko‘tarishdan iborat. “Ideal-mukammallik” sari bo‘lgan bu yo‘l doimiy harakat jarayonida pedagog rivojlanishining real xususiyatlarini takomillashtirishning optimal modeliga tayangan holda amalga oshiriladi. Pedagog

rivojlanishning reproduktiv usullari o‘rtasida tanlov qilish orqali nafaqat o‘zini anglaydi, balki u o‘zini sifat jihatidan o‘zgartiradi, psixologik to‘siqlarni yengadi, hayotiy maqsadlarini qayta ko‘rib chiqadi, akmeologik jihatdan muhim fazilatlarini rivojlantirish imkoniyatlarini izlaydi, shaxsiy va kasbiy rivojlanishning o‘ziga xos trayektoriyasini belgilaydi.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyevning 2017-yil 20-apreldagi PQ-2909-sonli “Oliy ta‘lim tizimini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi qarori hamda “O‘zbekiston Respublikasi oliy ta‘lim tizimini 2030-yilgacha rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to‘g‘risida”gi farmoni mazmunida

Respublikamizdagi mavjud ta‘lim-tarbiya tizimini tubdan isloh qilish, uzluksiz

ta'lim tizimini shakllantirish orqali yuksak ma'naviyatli barkamol shaxsni tarbiyalash, uni mutaxassis sifatida shakllantirish, jamiyatda munosib kasbiy-ijtimoiy statusga ega bo'lishida oliy ta'lim muassasalarining o'rni katta. Oliy ta'lim muassasalari va ulardagi o'quv-tarbiya jarayonini modernizatsiyalash, pedagog mutaxassislar tayyorlash tizimi sifat-monitoringini oshirish, bo'lajak o'qituvchilarni zamonaviy kasbiy bilim, malaka va ko'nikmalar bilan qurollantirish, ularda kasbiy faoliyatga nisbatan akmeologik motivatsiyani shakllantirish pedagog mutaxassislarning kreativ kompetentligini rivojlantirish jarayonidagi muhim vazifalardan sanaladi

MUHOKAMA VA NATIJALAR

Akmeologik yondashuv insonning shaxsiy va professional rivojlanishining yuqori cho'qqisiga (akme) erishishini nazarda tutadi. Bu yondashuv, ayniqsa, bo'lajak o'qituvchilarni tayyorlash jarayonida muhim ahamiyat kasb etadi. Chunki kreativ kompetentlik – bu nafaqat muayyan bilim va ko'nikmalarni egallash, balki o'qituvchining ijodiy fikrlash qobiliyatini, yangilik kiritish salohiyatini va pedagogik faoliyatda innovatsion yechimlarni qo'llay olish mahoratini ham o'z ichiga oladi.

Akmeologik yondashuvning mohiyati

Akmeologiya shaxsni uning eng yuqori rivojlanish bosqichida o'rganish bilan shug'ullanadi. Bu yondashuv professional tayyorgarlikni takomillashtirishda shaxsning ichki imkoniyatlarini ochish, o'z-o'zini rivojlantirishni rag'batlantirish va kreativ kompetentligini rivojlantirishga yo'naltirilgan. Akmeologik yondashuv quyidagi tamoyillarga asoslanadi:

- ✓ *Individuallik*: har bir shaxsning o'ziga xos rivojlanish trayektoriyasini hisobga olish.
- ✓ *Sistemalilik*: shaxsning ijodiy va professional rivojlanish jarayonlarini kompleks tarzda ko'rib chiqish.
- ✓ *Motivatsiya va maqsadlilik*: shaxsning o'zining rivojlanish maqsadlariga erishishga bo'lgan ichki ehtiyojini faollashtirish.

Kreativ kompetentlik tushunchasi

Kreativ kompetentlik – bu o'qituvchining innovatsion fikrlash, noan'anaviy yondashuvlarni topa olish, o'quv jarayoniga ijodiy yondashish va muammolarni original tarzda hal qilish qobiliyati. Bu kompetentlik quyidagi tarkibiy qismlarni o'z ichiga oladi:

- ✓ *Ijodiy fikrlash*: yangi g'oyalarni yaratish va amalga oshirish qobiliyati.
- ✓ *Moslashuvchanlik*: o'quvchilarning turli ehtiyojlariga moslashish va noan'anaviy vaziyatlarda yechim topish.
- ✓ *Innovatsion faoliyat*: pedagogik texnologiyalarni ishlab chiqish va qo'llash.

Kreativ kompetentligini rivojlantirishning asosiy yo'nalishlari

Akmeologik yondashuv asosida bo'lajak o'qituvchilarni tayyorlashda quyidagi yo'nalishlar ajratib ko'rsatiladi:

- ✓ *Kreativ muhit yaratish*: talabalarning ijodiy salohiyatini ochishga imkon beruvchi muhitni shakllantirish.

✓ *Refleksiv yondashuvni qo'llash*: talabalarning o'z faoliyatlarini tahlil qilish va xatolardan saboq olish qobiliyatini rivojlantirish.

✓ *Innovatsion pedagogik texnologiyalarni joriy etish*: zamonaviy usullar orqali kreativlikni rag'batlantirish.

✓ *Amaliy tajriba*: bo'lajak o'qituvchilarni ijodiy loyihalarga jalb qilish va amaliy faoliyatda kreativlikni rivojlantirish.

Pedagogik faoliyatda akmeologik yondashuvning ahamiyati

Akmeologik yondashuv o'qituvchilarni tayyorlashda ularning o'zini-o'zi anglash, shaxsiy va professional o'sishni rag'batlantirish imkonini beradi. Bu yondashuv orqali o'qituvchi nafaqat yuqori bilim darajasiga ega bo'ladi, balki ijodkorlik, moslashuvchanlik va innovatsion yondashuv kabi muhim fazilatlarni shakllantiradi.

Bo'lajak o'qituvchilarning kreativ kompetentligini rivojlantirishda akmeologik yondashuv o'quv jarayonining asosiy negizini tashkil qiladi. Bu yondashuv ijodkor o'qituvchi shaxsini shakllantirishda, uning professional va shaxsiy rivojlanishida muhim omil bo'lib xizmat qiladi. Shu bois, ta'lim jarayonida akmeologik tamoyillarni amalga oshirish pedagoglarning kreativlik va innovatsion faoliyatini yuksaltirishga yordam beradi.

XULOSA

Xulosa o'rnida, tarbiyachilar bir narsani hamisha esda tutishlari lozim, o'z kuchiga ishonch bilan qarashni tarkib toptirish tarbiyalanuvchining o'z qobiliyatlarini, dastlabki va o'z muvaffaqiyatlarini bo'lsa ham, his qilishiga juda katta yordam beradi. Shu sababli tarbiyalanuvchilar bilan muloqotni shunday tashkil etish muhimki, u o'zining ilgarilab borayotganligini his qilishi, bunga dastlabki

muvaffaqiyatlarining quvonchini his etishiga imkon berilishi lozim. Tarbiyalanuvchilarning ijodkorligini rivojlantirishda yuqorida berilgan innovatsion metod va faol ta'lim texnologiyalaridan foydalanish, mashg'ulotlarning noan'anaviy shakl, metod va vositalar yordamida qiziqarli va mazmunli tashkil etish kutilgan samaralarni bera oldi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O'zbekiston Respublikasining "Ta'lim to'g'risida"gi Qonuni (23.09.2020) // Qonun hujjatlari ma'lumotlari milliy bazasi, 24.09.2020., 03/20/637/1313-son.
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "O'zbekiston Respublikasi oliy ta'lim tizimini 2030-yilgacha rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to'g'risida"gi PF-5847-son Farmoni // Qonun hujjatlari ma'lumotlari milliy bazasi, 08.10.2019-y.
3. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Oliy ta'lim tizimini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida:gi PQ-2909-son Qarori // O'zbekiston Respublikasi qonun hujjatlari to'plami, 2017 y., 6-son, 70-modda, 20-son, 354-modda. 20.04.2017 y.
4. A.B,Isomiddinov. "Pedagogik kompetentlik". O'quv qo'llanma. Toshkent. 2024-yil.

5. Ma'murov B.B. Bo'lajak o'qituvchilarda akmeologik yondashuv asosida ta'lim jarayonini loyihalash ko'nikmalarini rivojlantirish tizimi: Ped.f.d. ...dis.-T.: Fan va texnologiyalar, 2017. - 5 b.
6. M.O.Karimova, D.K.Rafiqova, B.X.Baydjanov. "Pedagogik kompetentlik va kreativlik asoslari". O'quv qo'llanma. 2021-yil.
7. A.E.Kenjaboyev, A.D.Kenjaboyeva. "Pedagogik deontologiya va kompetentlik". O'quv qo'llanma. 2021-yil.

INTEGRATIV TA'LIMNING SINFLARGA BO'LINISHI

Nasredinov Dilshod Abdukaimovich

Guliston davlat universiteti

O'zbekiston Respublikasi, Guliston shahri

E-mail: dilshodnasredinov553@gmail.com

Annotatsiya: Maqolada O'zbekiston oliy ta'lim tizimida fan, ta'lim va ishlab chiqarish integratsiyasini takomillashtirishning asosiy yo'nalishlari ko'rib chiqilgan. Fan, ishlab chiqarish integratsiyasi va innovatsion hamkorlikni rivojlantirishda innovatsion uslublardan foydalanishni ta'minlash muhim ahamiyat kasb etishi, ilg'or xorijiy tajribalar asosida ilmiy tadqiqot samaradorligini fan, ta'lim va ishlab chiqarish integratsiyasi orqali takomillashtirishning samarali yo'llari ko'rsatilgan.

Kalit so'zlar: takomillashtirish, yo'nalish, integratsiya, korporativ hamkorlik, oliy ta'lim, fan, ishlab chiqarish, sifatli ta'lim.

Ularni universal yoki bir necha asosiy tizim kurslarini almashtiruvchi umumiy, deb ham atash mumkin. Masalan, o'qish, tabiat, rasm darslarini bitta umumiy darsga birlashtirish. Odatda bunday kurslarning mualliflari tabiiy fanlar materiallarini birlashtirib, ularni bir marlum tizimga keltirishadi va o'z kurslarini integrativ voki kompleks (umumiy) deb ataydilar. Ko'rinib turibdiki, ta'lim tizimidagi tabiiy fanlar materiallarini berishda to'g'ri ketma-ketlikka faqat darslar tuzilishini saqlab qolibgina erishish mumkin. Ba'zi e'tiborli olimlar ta'kidlaydilar, bu an'anaviy maktablarda ham tabiiy fanlarni ketma-ket o'rganish yoli bilan ham hal qilinmoqda. Bir qator olimlar boshlang'ich ta'limda ham darslarga ajratib o'qitish an'analari tarqalgan, deb hisoblashadi. Tabiiy fanlarni o'qitishning tizim bo'yicha davom ettirishni bekor qilish va soddalashtirish uchun ko'pgina mualliflar gumanitar sinflar uchun umumlashtirilgan kurslar (darslar) taklif qilishadi. Bularga umumiy tushunchalar beruvchi, bolalarda tabiiy fanlarni o'rganishga qiziqish uyg'otish vazifasini bajaruvchi, tabiat haqida qiziqarli ko'rinishda hikoya qiluvchi boshlang'ich tabiiy fanlar kurslari (masalan, boshlang'ich sinflardagi "Tabiatshunoslik") kiradi.

Chegaradosh fanlar asosida tuzilgan kurslar

Keng integratsiya jarayoni oldingi ilmiy yo'nalishlarni bog'lovchi yangi

tabiiy fanlar va ilmiy yo‘nalishlar hosil bo‘lishiga olib keldi. Boshlang‘ich sinflarda ekologik ta‘limni kuzatib, o‘qish, tabiatshunoslik, mehnat (tabiiy materiallar bilan ishlash), rasm fanlariga ekologik mavzular kiritilgani ko‘rinadi. Bir-biriga yaqin chegaradosh fanlarning qatoriga molekular biologiya, biofizika, geofizika, biokimyo, astrofizika, astrokimyo kiradi. Bu fanlar asosida maktab integrativ tabiiy fanlari tuziladi.

Asosiy fanlar asosida tuzilgan kurslar. Bu kurslar zamonaviy bilimlarning har bir bo‘imini qamrab oluvchi asosiy fanlar asosida tuziladi. Ular qatoriga pedagogika, pedagogik texnologiya, pedagogik psixologiya, inson yoshi psixologiyasi, fan rivojlanishi jarayonini o‘rganuvchi pedagogik psixologiya, fanning insonning boshqa hayot jarayonlariga bog‘liqligini o‘rganuvchi; kibernetika - boshqarish, aloqa va informatsiyani qayta ishlash; informatsiyaning tuzilishi va xususiyatlarini, uning shaxs shakllanishidagi o‘rnini o‘rganuvchi informatika. Inson hayotining turli jarayonlarida ilmiy yo‘nalish bo‘lgan tizimlarning aloqalarini o‘rganuvchi sinergetikaning qo‘llanilishi. Bu sinfdagi integrativ kurslarning mazmuni shu fanlar ma‘nosi va strukturasida asosida tuziladi.

Umumiy ilmiy tushunchalar, qonuniyatlar, nazariyalar asosidagi kurslar. Bu asosda integrativ kurslar yaratish haqidagi fikrlar yaxshi natijalar berdi. Mualliflar orasida yuqori darajadagi umumiylikni bildiruvchi tushunchalar: “materiya”, “harakat”, “modda”, “maydon”, “energiva” va boshqalar ko‘p ishlatildi. Qonunlar orasida sermahsuli – tabiatni saqlash qonuni odamlarning mehnat faoliyati. tufayli rivojlanishi tabiatga tuyg‘u bilan qarash bo‘ldi. Nazariyalar orasida integrative kurs yaratish uchun asos bolib asosiy tabiiy-ilmiy nazariyalar xizmat qiladi. Shunisi e‘tiborga loyiqki, bu asosda integrativ kurslar yaratishga urinishlar ko‘p bo‘lgan bo‘lsa ham, ular qovishmaganligi va ma‘lum ketma-ketlikka, didaktik maqsadga ega emasligi bilan ajralib turadi. Fan evolutsiyasi bilan bog‘liq muammolarni, tabiatni ilmiy nuqtayi nazardan o‘rganish uslublarini, damning ilmiy ko‘rinishini o‘rganish asosidagi kurslar - yuqoridagi barcha mavzular integrativ mazmunga ega va tatbiq etishga katta imkoniyatlari bor afsuski, bunday kurslar maktab faoliyatida qollaniluvchi material va o‘qitish uslubining murakkabligi tufayli hali keng tarqalgani yo‘q.

Kompleks ob‘yektlar asosida. Integrativ kurs yaratishga asos bo‘lgan kompleks ob‘yektlarga yer, biosfera, odam va uning vashash muhiti misol bola oladi. Bu kurslarning bir xil mavzularida bir ob‘yekt turli fan nuqtayi nazaridan ko‘riladi. Shu xildagi integratsiya o‘tgan asrning yigirmanchi yillarida maorif tizimida qo‘llanilgan. Keyinchalik u bekor qilingan, lekin bizning davrimizda, aytish mumkinki qaytadan tug‘ildi. Bizning nazarimizda ma‘lum hajmda u tabiiy fanlar ta‘limiga yaxshi ta’sir ko‘rsatadi.

Turli muammolar asosida. Integrativ kurslarni turli lokal (mahalliy) va global (umumjahon) muammolar asosida tatbiq etishga urinishlar ko‘p uchraydi. Bunda tabiiy, ilmiy bilimlarning muammolar asosida birlashtirilishi qo‘llaniladi. Bu sinfdagi integrativ kurslar (asosan ekologiya bilan bog‘liq kurslar) maktablar

ish faoliyatida keng tarqalgan.

Muammolar bo'yicha tuzilgan integrativ kurslar rivojlanishiga global ta'limning rivojlanishi ham turtki bo'ldi. Bu yo'nalishning tarafdorlari zamonaviy shaxsning rivojlanishiga bugungi kunda mamlakatlarning va millatlarning ekonomika, fan, siyosat, ma'naviyatining uzviy bog'liqligidan kelib chiquvchi globallik omili kuchli ta'sir ko'rsatadi, degan tasdiqlashni asos qilib olishgan.

Tabiiy fanlar asosini o'rganishda o'quvchilar kitob bilan ishlash, kuzatishlar olib borish, tajribalar o'tkazish, olingan bilimlarni bir tizimga solish kabi turli o'quv-ta'lim ish faoliyati bilan to'qnashadi. O'quvchilarni faoliyatning bir turi bilan tanishtiruvchi bir butun kurs yaratish maqsadga muvofiqdek ko'rinadi. U o'qitish jaravonining har bir vaqtida foydali bolishi mumkin va kichik hajmda ham tabiiy fanlarni o'qitishda, o'quvchilarning ortiqcha kuch sarf qilishlari muammosini hal qilishda. mustaqil bilim olish ko'nikmalarini rivojlantirishda yordam beradi. Bu sinfdagi integrativ kurslarni yaratish va ularni o'quv jarayoniga tatbiq qilish bugungi kunda muhim ahamiyat kasb etadi. Tabiiy fanlarni o'zlashtirishni tekshirishlar natijalari shuni korsatadiki, o'zbek o'quvchilari chet ellik tengdoshlarga nisbatan ko'p ma'lumot o'zlashtirishsa ham, uni tatbiq qilishda sezilarli darajada orqada qolishadi. Ko'pchilik bunga sabab asosiy ko'nikinalarning moslashtirilmaganida deb biladi. Balki, uzoq vaqt davomida an'anaviy maktabda integrativ darslarga e'tibor berilmaganidadir. Bu yerda bugungi kungacha yaratilgan integrativ kurslarning asosiy sinflari sanab o'tildi. Lekin o'quv fanlarini integratsiyasi jaravonida qator kamchiliklar ham bolishi mumkin. Birinchidan aytib o'tilgan tabiiy integrativ kurslarni tuzish yo'llari ko'pincha bir-birini takrorlaydi va birga qo'llaniladi, bu bilan yangi asoslar yaratilib, ularni tartibga keltirish ilmiy asos yaratish qiyinlashadi.

Ikkinchidan, integrativ kurslar fanlararo aloqaning o'rnini bosa olmaydi. Bizning fikrimizcha, ular bu aloqaning tashkil etuvchilaridan biri.

Uchinchidan tabiiy ilmiy ta'limning qulay tuzilishi shundaki, integrativ kurslar o'quv rejasining o'zgaruvchan qismiga kirib, uning regional tashkil etuvchisi hisoblanadi.

To'rtinchidan to'liq o'quv-metodik qo'llanmalarning yo'qligi integrativ kurslarning o'quv jaravoniga tatbiq etilishida qiyinchiliklar tug'diradi. Ularning mualliflari dastur tuzib, umumiy metodik ko'rsatmalar tuzishgandan so'ng to'xtab qolishadi.

Beshinchidan integrativ kurslar uchun o'qituvchilarni rejali va maqsadga muvofiq tayyorlash tizimi hali takomillashgani yo'q.

ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. L. A. Karimov. "O'zbekiston XXI asrga intilmoqda." T., O'zbekiston. 1999-yil.
2. Л.Н. Алексеева. Инновационные технологии как ресурс эксперимента/

- Л.Н. Алексеева// Учитель. - 2004. – М. 3. - с, 28.
3. С.М. Вохмянина. По системе Марии Монтессори/ С. Н. Вохмянина//Педагогический вестник. ~ 2002. - № 8 (299). - с. 7.
4. Т.Х. Дебердеева. Новые ценности образования в условиях информационного общества/ Т. Х. Дебердеева// Инновации в образовании. - 2005. - № 3. - с. 5.
5. В.И. Загвязинский. Инновационные процессы в образовании и педагогическая наука/ В.И. Загвязинский// Инновационные процессы в образовании: Сборник научных трудов. - Тюмень, 1990, - с. 8.
6. К.К. Кротова. Эксперимент в школе: за и против/ К.К. Кротова/ Народное образование. - 2004. - № 2. -- с. 136.
7. С/М, Курганский. Положение о научно-экспериментальной деятельности педагогических работников школы/ С.М. Курганский// Завуч.-2006. - № 4. - с. 87.
8. В.С. Лазарев. Понятие педагогической и инновационной системы школы/ В.С. Лазарев/ Сельская школа. - 2003. - № 1. - с. 4.
9. Т. И. Лаздина. Технологии мотивационного управления инновационной деятельностью учителей/ Т.И. Лаздина// Начальная школа плюс до и после. - 2006. -№ 2. -. 19.

POLIANILIN AYRIM METAL OKSIDLARI BILAN NANOKOMPOZITLARINING XOSSLARI

*Ne'matova S.T.
Mirzo Ulug'bek nomidagi
O'zbekiston Milliy universiteti
Tayanch doktoranti*

Annotatsiya. Ko'proq PANI nomi bilan ma'lum bo'lgan polianilin o'z-o'zidan o'tkazuvchan polimerlardan biridir. PANI raqobatchilar orasida istiqbolli o'tkazuvchan polimer sifatida tanlandi va uni turli komponentlar, jumladan grafen, grafen oksidi, metall oksidi, uglerod, uglerod nanotubalari, kremniy, kremniy dioksidi, biomolekulalar va metall-organik ramkalar bilan birlashtirish orqali qo'llash doirasi kengaytirildi. So'nggi yillarda noyob xususiyatlarga ega PANI/MeO nanokompozitiga erishish uchun metall oksidi (MeO) ishtirokida PANI sintezi turli xil MeOlar bilan o'rganildi. Umuman olganda, optoelektrik, sezgir va antibakterial xususiyatlarni o'z ichiga olgan istiqbolli xususiyatlari tufayli PANI / MeO kompozitlari optoelektrik qurilmalar, sensorlar va biomedikal qurilmalar kabi turli xil ilovalarda qo'llanilgan. Ushbu maqolada polianilinning ishqoriy metal oksidlari, og'ir metal oksidlari va boshqa oksidlar bilan hosil qilgan nanokompozitlarining fizik kimyoviy xossalari qisman ko'rib chiqildi.

Kalit so'zlar: Polianilin(PANI), metall oksidi(MeO), elektr

o'tkazuvchanlik, katalizatorlik, sensorlik xususiyati, nanokompozitlar.

MeO/PANI kompozitlari tegishli elektrokimyoviy, elektr va mexanik xususiyatlarni namoyish etadi; shuning uchun ular katalizatorlar, sensorlar, superkondensatorlar va batareyalarda ishlatilishi mumkin. MeO/PANI kompozitlarining har xil turlari muvaffaqiyatli qilingan, umumiy xatti-harakatlar yuqori zaryad uzatish tezligi va chidamliligi va nanostrukturaga moyil bo'lgan morfologiyani o'z ichiga oladi. Shubhasiz, MeO/PANI kompozitlari sof MeO va PANIga qaraganda yaxshiroq xususiyat va imkoniyatlarga ega. Misol uchun, bunday nanostrukturalar quyosh batareykasi samaradorligi va ishlashini oshirishi mumkin. Qizig'i shundaki, MeO/PANI kompozitlari biomedikal ilovalar uchun mos iskala sifatida ishlatilishi mumkin. Shuni ta'kidlash kerakki, MeO / PANI kompozitlaridan ma'lum ilovalar uchun kerakli xususiyatlarga erishish uchun polimerizatsiya shartlari va MeO nanostrukturasi har tomonlama aniqlanishi kerak [2]. Polianilin (PANI) Metall oksidi nanokompozitlari ikki xil yo'l bilan sintezlanishi mumkin - kimyoviy oksidlovchi polimerlanish va elektrokimyoviy polimerlanish [1].

PANI/MeO nanokompozitlari gaz va namlik sensorlari sifatida keng qo'llanilgan [4,5]. Noorganik metall oksidlari asosidagi sensorlar mavjud bo'lsa-da, bunday qurilmalarning asosiy kamchiliklari yuqori haroratga bo'lgan ehtiyojdir [6]. Metall oksidi zarralarini kiritish sezish qobiliyatini yaxshilashi aniqlandi. Metall oksidi asosidagi noorganik sensorlar bilan solishtirganda o'tkazuvchan polimerlar yaxshi sezuvchanlik ko'rsatdi va bu ularning g'ovakli tuzilishi bilan bog'liq edi. PANI xususiyatlarini PANI/MeO kompozitlarini yaratish orqali sozlash mumkin. MeO ni tanlashda redoks reaktivligini qayd etish kerak; PANI oksidlangan yuqori oksidlanish-qaytarilish faolligi tufayli PANI/MeO kompozitlarida kumush va oltindan foydalanish haqida xabarlar yo'q [7]. Biroq, PANI/CuO nanokompozitlari PANI/MeOlar nomi bilan mashhur bo'lib, ularning morfologiyasi va xossalari CuO tarkibidagi o'zgarishlar bilan sozlanishi mumkin [8]. In situ cho'kma bilan ishlab chiqarilgan PANI/TiO₂ bo'yoqqa sezgir quyosh xujayrasi sifatida ishlatilgan, bunda PANI teshiklarni tashish materiali sifatida ishlaydi; Bundan tashqari, u yuqori termal barqarorlikni ko'rsatdi [9].

Metall oksidi nanozarralari, xususan Al₂O₃, CeO₂, TiO₂ bilan qanday qo'llash mumkin? Bundan tashqari, PANI metall oksidi nanokompozitlarining sintezi, xususiyatlari va qo'llanilishi ham ko'rib chiqildi.

Polianilin (zumraddin) ishqoriy metallar oksidlari va og'ir metallar oksidlari.

Turli xil gidroksidi metallar oksidi va og'ir metal oksidlarining PANi barqarorligi, elektron xususiyatlari va reaktivligiga qanday ta'sir qilishini baholashga harakat qilindi. Shunga ko'ra, zumrad asosli PANi gidroksidi metall oksidlari Li₂O, Na₂O, K₂O, MgO va CaO va og'ir metallar oksidlari CrO, MnO, FeO, CoO, NiO, CuO va ZnO bilan funktsionallashtirildi.

Bundan tashqari, metall oksidi birliklarining ko'payishi elektronegativlikning quyidagi ketma-ketlikda yanada oshishiga olib keladi: PANi-2MgO > PANi-1CaO > PANi-2CaO > PANi-1 Na₂O > PANi-2Li₂O > PANi-2K₂O. Shu bilan birga, og'ir metal oksidlari bilan ishlaydigan PANi ishqoriy metallar oksidlariga qaraganda PANi elektron xususiyatlariga kuchli ta'sir ko'rsatadi, shuning uchun funksionallashtirilgan PANi ning deyarli barcha o'rganilgan tuzilmalari yuqori reaktivlikka ega, chunki qizil rangning intensivligi kuchli oshdi va manfiy zaryadlar butun tuzilish bo'ylab tarqaldi. Bundan tashqari, PANi-1MnO, PANi-2MnO, PANi-1CuO va PANi-ning elektromanfiyligi 2CuO boshqa molekullarga qaraganda yuqori. Shunday qilib, og'ir metal oksidlari bilan ishlaydigan PANi energiya saqlash qurilmalarida foydalanish uchun mos degan xulosaga kelish mumkin [10].

Xulosa. Maqolaning xulosasiga ko'ra, polianilinning mexanik va elektr quvvati bilan birga o'tkazuvchanligi uning turli metal oksidlarining nanokompozitlari hosil bo'lishi bilan oshirilishi mumkin. O'tkazuvchanlikning oshishi nisbatan izolyatsiya qiluvchi PANi matritsasida yaxshiroq zaryad tashish tarmog'ining shakllanishi bilan bog'liq. Ushbu kompozitlarning elektr o'tkazuvchanligining yaxshilanishi polimerning potentsial qo'llanilishini kuchaytirishi kutilmoqda. Zarrachalar hajmining pasayishi nanokompozitlarda yuqori sirt va adsorbsion xususiyatga olib keladi. Kristalli tabiat materiallarning xususiyatlarini yaxshilaydi va turli sohalarda qo'llanilishini oshiradi. Polianilinning morfologiyasi PANi - V₂O₅ nanokompozitlarini sintez qilish orqali yaxshilanadi.

Bundan tashqari, ishqor va og'ir metallar oksidlari bilan PANi eksperimenti natijalari PANi ning elektrofil qobiliyati ortishi, nukleofil qobiliyati esa funksionallashuv tufayli pasayganligini ko'rsatdi. PANi ning hisoblangan va o'lchangan IQ chastotalari nuqtai nazaridan, B3LYP/SSD modeli eksperimental ravishda olinganlar, shuningdek, HF va DFT usullari bilan solishtirganda solishtiradigan natijalarni ko'rsatdi. Olingan natijalar PANi-2MgO va PANi-2MnO ning kuchli reaktivligini aks ettiradi, bu molekullarni energiya saqlash qurilmalari uchun ajratadi.

ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. S.Vyas, S.Shivhare, A.Shukla, N.Upadhyay, Comparative Studies of Organic Metals – Polyaniline (PANI) and its Metal Oxide Nanocomposites, Xalqaro ilmiy tadqiqotlar va sharhlar jurnali 2019.
2. P.Zarrintaja, R.Khalili, H.Vahabi, M.R.Saeb, M.R.Ganjali, M.Mozafari, Polyaniline/metal oxides nanocomposites, Poianilinning fundamental va rivojlanayotgan sohalari 2019, 131-141 betlar.
3. Y. Haldorai, J.-J. Shim, Fabrication of metal oxide–polymer hybrid nanocomposites, in: OrganicInorganic Hybrid Nanomaterials, Springer, 2014, 249–281 betlar.

4. A. Kaushik, R. Kumar, S.K. Arya, M. Nair, B. Malhotra, S. Bhansali, Organic–inorganic hybrid nanocomposite-based gas sensors for environmental monitoring, *Chem. Rev.* 115 (2015) 4571–4606.
5. K.R. Nemade, S.A. Waghuley, Gas sensing mechanism of metal oxide doped PANi composites, *J. Mater. Sci. Eng. B* 3 (2013) 310.
6. S. Navale, A. Mane, A. Ghanwat, A. Mulik, V. Patil, Camphor sulfonic acid (CSA) doped polypyrrole (PPy) films: measurement of microstructural and optoelectronic properties, *Measurement* 50 (2014) 363–369.
7. G. Ciric- Marjanovic, Progress in polyaniline composites with transition metal oxides, in: *Fundamentals of Conjugated Polymer Blends, Copolymers and Composites: Synthesis, Properties and Applications*, John Wiley & Sons, Hoboken, NJ, United States, 2015, pp. 119–162.
8. M.M.R. Khan, Y.K. Wee, W.A.K. Mahmood, Effects of CuO on the morphology and conducting properties of PANI nanofibers, *Synth. Met.* 162 (2012) 1065–1072.

YARIM SILINDR SHAKLIDAGI SHAFFOF POLIETILEN PLYONKA ISSIQXONALARDA XAVO QUVURLARI ISSIQ XAVO TARQATISH TARTIBI.

Ne'matova Sevinch
GulDU Fizika fakulteti magistri.

Annotatsiya: Issiqxonalarda o'simliklarni yetishtirish ko'plab afzalliklarni beradi, jumladan, nazorat qilinadigan atrof-muhit sharoitlari, hosildorlikni oshirish va vegetatsiya davrini uzaytirish. Issiqxonani boshqarishning muhim jihati butun strukturada optimal haroratni saqlashdir. Issiqxonalarda issiq havoni taqsimlash usuli sifatida teshilgan kanallardan foydalanish samaradorligini o'rganadi. Tadqiqot teshilgan kanallarning haroratning bir xilligiga, energiya samaradorligiga, ekinlarning o'sishiga va issiqxonaning umumiy ishlashiga ta'sirini o'rganadi. Olingan natijalar issiqxonada etishtirish uchun barqaror va samarali isitish tizimlarini rivojlantirishga hissa qo'shishga qaratilgan.

Kalit so'zlar: optimal, muqobil, havo quvurlar, energiya samarador. Issiqxonalar o'simliklarning o'sishi uchun boshqariladigan muhitni yaratib beradi, bu yerda optimal haroratni saqlash juda muhimdir. Shiftga o'rnatilgan isitgichlar kabi an'anaviy isitish usullari ko'pincha haroratning o'zgarishi va issiqlikning notekis taqsimlanishiga olib keladi. Ushbu maqola issiq havoni taqsimlash, haroratning bir xilligi va o'sish sharoitlarini optimallashtirish uchun muqobil yechim sifatida teshilgan havo quvurlaridan foydalanishga qaratilgan. Ushbu maqolaning asosiy maqsadlari quyidagilardan iborat:

- Issiqxonada haroratning bir xilligiga yani optimallashtirishga erishishda teshilgan havo quvurlarining samaradorligini baholash.

- An'anaviy isitish usullari bilan solishtirganda havo quvurlaridan foydalanishning energiya samaradorligini baholash.
- Haroratning bir xilligining ekinlarning o'sishi va rivojlanishiga ta'sirini tahlil qilish.
- teshilgan havo quvurlari tizimlarini loyihalash va amalga oshirishni optimallashtirish bo'yicha tavsiyalar berish.

Tajriba maydoni sifatida issiqxona tanlandi. Teshikli kanallar yetishtiriladigan ekinlarning o'ziga xos talablaridan kelib chiqqan holda, ekin maydonining tepasida yoki yon devorlari bo'ylab o'rnatildi. Issiqxona bo'ylab harorat o'zgarishini kuzatish uchun harorat sensorlari ketma-ketlik tarzda joylashtirilgan.

Haroratning o'zgarishi, havo oqimi tezligi, energiya sarfi va hosilning o'sish parametrlari bo'yicha ma'lumotlar muntazam ravishda to'plib boriladi. Ushbu ma'lumotlar teshikli issiq havo tarqatuvchi quvurlar tizimining ish faoliyatini baholash va uni an'anaviy isitish usullari bilan solishtirish uchun ishlatilgan.

Harorat ma'lumotlarini tahlil qilish shuni ko'rsatdiki, teshilgan issiq havo tarqatuvchi quvurlardan foydalanish issiqxona ichidagi haroratning bir xilligini sezilarli darajada yaxshilaydi.

Teng teshilgan teshiklar issiq havoni teng ravishda chiqarishga yordam berdi, harorat o'zgarishi va sovuq joylarni minimallashtirdi.

Qiyosiy tahlil issiq havoni taqsimlashda teshilgan issiq havo tarqatuvchi quvurlarining energiya samaradorligini ko'rsatdi. Issiq havoni to'g'ridan-to'g'ri ekin maydoniga yetkazib berish orqali issiqlik yo'qotilishi minimallashtirildi, bu an'anaviy isitish usullariga qaraganda kamroq energiya sarfini ta'minladi.

Haroratning bir xilligining qishloq xo'jaligi ekinlarining o'sishi va rivojlanishiga ta'siri baholandi. Tadqiqot shuni ko'rsatdiki, haroratning bir xil taqsimlanishi o'simliklarning o'sishiga ijobiy ta'sir ko'rsatib, hosildorlik va sifatni oshiradi. Teshikli havo quvurlari tomonidan yaratilgan boshqariladigan iqlim sharoitlari ekinlarni rivojlantirish uchun maqbul muhitni ta'minlaydi.

Tajribalar natijalariga asoslanib, teshilgan issiq havo tarqatuvchi quvuq tizimlarini loyihalashni optimallashtirish bo'yicha tavsiyalar teshiklarning tegishli oralig'i va o'lchamlarini aniqlash, shuningdek, issiqxona ichidagi quvurlarni optimal joylashtirishni o'z ichiga oladi. Teshilgan issiq havo tarqatuvchi quvuqlar tizimini muntazam ravishda kuzatib borish va nazorat qilish optimal o'sish sharoitlarini saqlab qolish uchun juda muhimdir.

Ushbu maqolada teshilgan issiq havo tarqatuvchi quvur tizimlari bo'yicha kelajakdagi tadqiqotlar uchun asos bo'lib xizmat qiladi. Tadqiqot sohalari turli teshilish naqshlarining ta'sirini, havo oqimi tezligini va samaradorlikni oshirish uchun ilg'or boshqaruv tizimlarini birlashtirishni o'z ichiga olishi mumkin.

Ushbu tajribalar natijalari shuni ko'rsatadiki, teshilgan issiq havo tarqatuvchi quvurlar issiqxonalarda issiq havoni taqsimlashning samarali usuli hisoblanadi. Teshikli issiq havo tarqatuvchi quvurlardan foydalanish haroratning bir xilligi, energiya samaradorligi va ekinlarning o'sishini yaxshilaydi. Ushbu tajriba sinov

natijalari issiqxonalarda barqaror va samarali isitishning rivojlanishiga yordam beradi.

FOYDALANILGA ADABIYOTLAR:

1. Pirnazarov Ilhom Islamovich, Issiqxonalardan yo`qoladigan va quyosh nuri orqali kiradigan issiqliklar hisobi.// Me' morchilik va qurilish muammolari, Samarqand, 2022 №3 14-16.
2. Islomovich, Ilhom Pirnazarov, 2020. Qishda zamonaviy issiqxonalarni shamollatishning asosiy roli. "Science and Education" Scientific Journal, December 2020, 219-222.
3. Пирназаров, И.И, 2019. Обеспечение экологической безопасности: единство национального, регионального и глобального аспектов. Fuqarolik jamiyati. Гражданское общество. 78-81.
4. Pirnazarov Ilhom Islamovich."The role of geothermal energy in the national economy" //“galaxy” international interdisciplinary research journal (GIIRJ) An International Interdisciplinary Monthly Journal Volume 10, Issue 1, January, 2022. Part , 114-117.
5. Pirnazarov Ilhom Islamovich. “the soil of the seedlings in greenhouses heating by geothermal energy” Texas Journal of Multidisciplinary Studies volume 4, january, 2022 , Part 20-24.

XOTIN-QIZLAR BANDLIGINI TA'MINLASHDA RAQAMLASHTIRISHNING TA'SIRI SIFATINI OSHIRISH YO'LLARI

*Nurmuxamidova Muxtabar Xasanovna
Guliston davlat universiteti katta o'qituvchi
Rixsiboyev Hikmatulla
Guliston davlat universiteti talabasi*

Annotatsiya: Mazkur maqolada jamiyat ijtimoiy-iqtisodiy hayotida xotin-qizlarning ishtirokini yanada kuchaytirish, inson kapitali sifatini ta'minlashning muhim tashkil etuvchilari sifatida xotin-qizlarning turmush shart-sharoitlarini yaxshilash omillari tahlil qilingan.

Kalit so'zlar: barqaror rivojlanish, raqamli iqtisodiyot, inson kapitali, aholi daromadlari, xotin-qizlar mavqei, iqtisodiy o'sish, ish bilan bandlik.

Ijtimoiy-iqtisodiy rivojlanishning zamonaviy bosqichi axborot texnologiyalarining hayotning barcha jabhalariga kirib borishi va ularning shiddat bilan rivojlanishi bilan xususiyatlanib, nomoddiy iqtisodiyot bilan bog'liq ravishda xizmatlar sohasining rivojlanishiga olib kelmoqda. Shunga mos ravishda xizmatlar sohasida ish bilan bandlik darajasi ham ortib bormoqda. Misol uchun, Malayziyada so'nggi 20 yil ichida xizmat ko'rsatish sohasida ayollarning ish bilan bandlik darajasi 53,3 %dan 75%ga, Rossiyada 63,1 %dan 80,7%ga etdi. 2020 yil holatiga BAA da ayollarning 95 %, AQSh va Kanadada

90 % xizmat ko'rsatish sohasida band bo'lgan. Jahon bankining ma'lumotlariga ko'ra O'zbekiston ayollarining 58,7 % xizmatlar sohasida ish bilan band. Ushbu ma'lumotlardan kelib chiqib, respublikamizda xizmatlar sohasini rivojlantirish uchun xali juda katta imkoniyatlar mavjudligi aniqlanadi.

Harakatlar strategiyasining mantiqiy davomi sifatida 2022-2026 yillarga mo'ljallangan Taraqqiyot strategiyasida ham jamiyat ijtimoiy-iqtisodiy hayotida xotin-qizlarning ishtirokini yanada kuchaytirish, inson kapitali sifatini ta'minlashning muhim tashkil etuvchilari sifatida xotin-qizlarning turmush shart-sharoitlarini yaxshilashga alohida e'tibor qaratilgan. Xususan, Taraqqiyot strategiyasining 4 –ustivor yo'nalishida, jamiyatda xotin-qizlarning mavqeini yanada mustahkamlash maqsadida: tazyiq va zo'ravonlikka nisbatan murosasizlik muhitini yaratish; ularning huquqiy va qonuniy manfaatlarini ta'minlash; xotin-qizlarning ijtimoiy-siyosiy faolligini oshirish, ularni qo'llab-quvvatlashga doir islohotlarni amalga oshirish; ayollarning ta'lim va kasbiy ko'nikmalar olishlari, munosib ish topishlariga har tomonlama ko'maklashish; turar joyga muhtojlarni uy-joy bilan ta'minlash, turmush va mehnat sharoitlarini yaxshilash, daromadlarini ko'paytirish; og'ir ijtimoiy ahvolga tushib qolganlarga ijtimoiy-huquqiy, psixologik yordam ko'rsatish, ularni manzilli qo'llab-quvvatlash; “ayollar daftari” bilan manzilli ishlash, muammolar o'z vaqtida bartaraf etilishi ustidan jamoatchilik nazoratini amalga oshirish kabi vazifalarning belgilab berilishi-ning o'ziyoq, fikrimizning yaqqol isbotidir.

Mamlakatimiz rahbari tomonidan jamiyatda xotin-qizlarning jamiyatdagi o'rnini mustahkamlash, ularning turmush sharoitlarini yaxshilash, yuqori texnologiyali tibbiy yordam ko'rsatishni besh baravarga kengaytirish, dori-darmon va vitaminlarni bepul etkazib berish bo'yicha xarajatlarni oshirish, talaba xotin-qizlarning to'lov-shartnoma pullarini to'lashlari uchun foizsiz ta'lim kreditlari ajratish, magistraturada tahsil olayotgan qizlarning to'lov-shartnoma pullarini davlat byudjeti mablag'lari hisobidan to'liq qoplab berish, tadbirkorlik faoliyati bilan shug'ullanayotgan ayollarga soliq imtiyozlari taqdim qilish kabi ustivor vazifalar belgilab berilgan. Bunday keng ko'lamli chora-tadbirlarning amalga oshirilishi mamlakatimizda inson kapitali sifatining yaxshilanishiga katta hissa qo'shadi.

Ayollarning iqtisodiy faollik darajasi jamiyatda samaradorlik va tenglikni ta'minlaganligi sababli, jamiyat ijtimoiy-iqtisodiy taraqqiyoti uchun muhim omil sifatida talqin etiladi. Mehnat bozorida ayollarning faollik darajasining oshishi ikki natija, ya'ni ijtimoiy-iqtisodiy taraqqiyot va ayollarning huquq va imkoniyatlarining kengayishini nazarda tutadi. Bu tenglikning ta'minlanishi va inson salohiyatidan samarali foydalanish orqali kambag'allikni qisqartirishi va iqtisodiy o'sish uchun imkoniyatlarni kengaytirishi mumkin.

Xalqaro mehnat tashkilotining ma'lumotlariga qaraganda, turli davlatlar kesimida turlicha bo'lsada, umuman olganda butun dunyoda ayollar va erkaklarning mehnat bozoridagi ishtirokida katta farqlar saqlanib qolmoqda. 2019 yilda jahon bo'ylab ayollarning iqtisodiy faollik darajasi 48 % bo'lgan

bo'lsa, erkaklarda bu ko'rsatkich 75 %ni tashkil etdi, ya'ni dunyo mamlakatlarida 3,5 mlrd. kishini tashkil etgan ishchi kuchining 5 tadan 3 tasini erkaklar tashkil etayapti. Masalan, Norvegiyada ayollarning iqtisodiy faollik darajasi o'rtacha 61 foizni tashkil qiladi.

Sanoatlashuv va globalizatsiya jarayonlari ta'sirida butun dunyoda ayollarga bo'lgan munosabat o'zgarib borib, ularning mehnat bozoridagi o'rnini ham o'zgarib bormoqda. Lekin ijtimoiy-iqtisodiy hayot qanchalik modernizatsiyalashib borishiga qaramay, ayollar mehnat bozori segmenti boshqa segmentlardan farqli o'ziga xos xususiyatlarga egaligi saqlanib qolmoqda. Bandlik darajasining beqarorligi va ishsizlikning yuqori xavfi, mehnatga xaq to'lash darajasidagi farqlar, ishga qabul qilinishi va bo'shatilishidagi mehnat qonunchiligiga rioya etilmaslik kabilar bunga yaqqol misol bo'la oladi.

Tadbirkorlik faoliyatida ayollarning ishtiroki ahamiyatli tarzda oshib bormoqda, amerikalik tadqiqotchilar R.Peterson va K.Vermeyerlar bu fenomenni "Jahon miqyosidagi tinch inqilob" deb atashgan edi. Darxaqiqat, oxirgi yillar davomida butun dunyoda ayollar tadbirkorligi keng tus olib, jahon iqtisodiyotiga katta hissa qo'shayotganini inkor etib bo'lmaydi. Masalan, AQSh va Kanadada kichik biznesning uchdan bir qismi ayollar qo'lida, Frantsiyada tadbirkor ayollar erkak tadbirkorlardan 3 marotaba ko'p, umuman olganda, rivojlangan davlatlarda tadbirkor ayollar tadbirkorlarning 50,2 - 70,5 % foizini tashkil etmoqda. Shu o'rinda respublikamizda ham ayollar orasida kichik biznes va oilaviy tadbirkorlik sohasining rivojiga alohida e'tibor qaratilib, keng imkoniyatlar ochib berilmoqda. Lekin, kichik biznes va oilaviy tadbirkorlik barcha hududlarda yaxshi yo'lga qo'yilgan deb bo'lmaydi.

Dunyo bo'yicha kambag'al aholining 76,5 % qishloqlarda yashashini inobatga olib, ayollar uchun oilaviy tadbirkorlikni rivojlantirish va ulardan foydalanish imkoniyatlarini kengaytirish orqali dunyoda kambag'allik darajasini kamaytirish mumkin. Shuning uchun ham respublikamizda qishloq ayollarining oilaviy tadbirkorligini rivojlantirish va ulardan unumli foydalanish katta strategik ijtimoiy-iqtisodiy ahamiyatga ega hisoblanadi.

O'tgan asr oxirlaridan boshlab globalizatsiya jarayonlari natijasida ayollarning mehnat bozorida ishtirokining ortishi barcha davlatlarni qamrab oldi. Jahon banki "Gender tenglik aqlli iqtisodiyot sifatida" nomi ostida axborot-tahliliy byulleten nashr etib, unda ayollar uchun iqtisodiy imkoniyatlarni kengaytirish rivojlanishning muhim omili ekanligini ta'kidlaydi.

Jahon miqyosidagi tadqiqotlarda ayollarning mehnat bozoridagi ishtirokining turli jihatlarini tadqiq etilmoqda. Ayollar ish bilan bandligini ta'minlashning samarali mexanizmlarini takomillashtirish bo'yicha quyidagi ustuvor yo'nalishlarda tadqiqotlar olib borilmoqda: ayollar ish bilan bandligi va bu sohada uchraydigan muammolar; mehnat bozorida ayollarning kamsitilishga uchrashining nazariy-uslubiy jihatlarini; ayollarning iqtisodiy faollik darajasi bo'yicha hududiy tafovutlar va ularning sabablari; ayollar mehnat bozoridagi ishtiroki va ularning reproduktiv funktsiyalari orasidagi bog'liqlik; ayol ishchi

kuchining zamonaviy ish o‘rinlari tuzilishi o‘zgarishiga moslashuvini oshirish; virtual ish joylarini joriy etishning samarali va tezkor innovatsion yo‘llarini ishlab chiqish; kasbiy malakalarni oshirishda ish beruvchilarning talablariga asosan malaka oshirish tizimini tashkil etish, farzandlar tug‘ilishi hamda ularning tarbiyasi bilan bog‘liq ayollarning hayotiy tsikl modelini e‘tiborga olgan holda, qo‘shimcha ijtimoiy kafolatlarni ta‘minlash strategiyalaridan foydalanishning ilmiy asoslarini takomillashtirish va boshqalar.

So‘nggi yillarda respublikada xotin-qizlarning iqtisodiy faolligini oshirish bo‘yicha amalga oshirilayotgan tadbirlarning ahamiyatini e‘tirof etgan holda, istiqbolda quyidagi ishlarni amalga oshirish taklif etiladi:

- Ayollarning aksariyat qismi band bo‘lgan sohalar, ya‘ni ta‘lim va sog‘liqni saqlash sohalarida oylik ish haqi miqdorlarini muttasil ravishda oshirib borish. Ushbu tadbir nafaqat ayollarning iqtisodiy faravonligini oshirishga xizmat qilib, balki mamlakat istiqbolini belgilab beradigan milliy inson kapitalini sifatli darajada shakllantirishga asos bo‘ladi. Ta‘lim tizimidagi ish haqlarining boshqa sohalarga nisbatan pastligi uning malakali kadrlar uchun jozibadorligini keskin pasaytiradi;

- ayollarning, xususan qishloq joylardagi xotin-qizlarning tadbirkorlik faoliyatibilan shug‘ullanishlari uchun imkoniyatlarni yanada kengaytirish;

- xotin-qizlarning o‘rta maxsus va oliy ta‘lim olishlari uchun moliyaviy, hududiy imkoniyatlarni yanada kengaytirish;

- ayollarning 3 yoshgacha farzandni parvarishlash ta‘tilidan keyin mehnat bozorida moslashishini osonlashtirish shuningdek, ta‘lim va oilaviy majburiyatlarni uyg‘unlashtirish uchun shart-sharoitlarni yaratish maqsadida bandlik xizmati organlari tomonidan kasb ta‘limi va qo‘shimcha kasb-hunar ta‘limi bo‘yicha dasturlarni tashkil etish, jumladan, davlat masofaviy xizmatlarini tashkil etish shaklida ham;

- bola parvarishlash ta‘tilida bo‘lgan ayollarni ijtimoiy himoya qilish va moliyaviy jihatdan qo‘llab-quvvatlash;

- milliy inson kapitalini shakllantirishda oilaning, xususan onalarning rolini beqiyos ekanligini e‘tirof etgan holda, 14 yoshgacha farzandi bo‘lgan ish bilan band bo‘lgan ayollarning ish vaqtini ish haqini o‘zgartirmagan holda 2 soatga qisqartirilgan ish kunini tashkil etish imkonini beruvchi chora-tadbirlarini ishlab chiqish. Ushbu tadbir farzandli ayollarning mehnat bozorida raqobatbardoshlik darajasiga salbiy ta‘sir etishini oldini olish, bunday toifadagi ayollarni ish bilan ta‘minlagan ish beruvchilarga nisbatan soliq va boshqa imtiyozlarni joriy etish tavsiya etiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyevning O‘zbekiston Respublikasi Oliy Majlisiga Murojaatnomasi.

<http://uza.uz/oz/politics/o‘zbekiston-respublikasi-prezidenti-shavkat-mirziyeevning-oliy-25-01-2020>

2.Berdiyev G.I. Структура доходов домашних хозяйств Республики Узбекистан и его изменение в условиях модернизации экономики // Журнал “Экономика и предпринимательство” // Jurnal “Ekonomika i predprinimatelstvo”. Moskva 2017. №8. Str.1147-1151. (08.00.00. № 29)

STOL TENNISI MASHG‘ULOTLARIDA BOLALARNING SPORTGA OID TA‘LIM-TARBIYA MADANIYATINI ZAMONAVIY AXBOROT JAMIYATIGA MOS INTEGRAL TAKOMILLASHTIRISH

*Ochilov Jonibek Abdo ‘xomid o‘g‘li
O‘zbekiston Finlandiya pedagogika instituti
mustaqil tadqiqotchisi*

Annotatsiya. Maqolada pedagogik tadqiqot natijalari 12-15 yoshdagi tennischilarning ishchanlik qobiliyatlarini rivojlantirishda “Almashinuv yondashuv” usullaridan foydalanish samaradorligi to‘g‘risida xulosa chiqarishga imkon beradi. Stol tennisi misolida bolalarning sportga oid ta‘lim-tarbiya madaniyatini zamonaviy axborot jamiyatiga mos integral takomillashtirish yo‘naltirilgan samarali mashqlar majmualari eksperimental ravishda sinovdan o‘tkazildi. Reaksiyani yaxshilash to‘pni aniqlik bilan tashlash o‘yinchilarining umumiy chaqqonlik sifatlarini rivojlantirishda o‘quv-mashg‘ulot jarayoniga “holatga tayyorlanish”ning joriy etilishi hamda 12-15 yoshdagi tennischilarning o‘yin harakatlarining samaradorligini, aniqlik va egiluvchanlik sifatini rivojlanishiga qaratilgan uslublar yoritilgan.

Kalit so‘zlar: to‘pni aniqlik bilan tashlash, reaksiyani yaxshilash mashqi, jismoniy tayyorgarlik, tennis, jismoniy qobiliyatlar, o‘rgatish vositalari va usullari.

Bugungi kunda dunyoda bolalar va o‘smirlarni sport muhitiga tarbiyalash jarayonlari barcha sohalarida, shu jumladan **stol tennisi** kabi sport turlarida ham faol rivojlanmoqda. O‘smirlarni va yoshlarni sportga jalb qilish, ularni jismoniy, psixologik, ijtimoiy va madaniy jihatdan tarbiyalashning zamonaviy yondashuvlari dunyo bo‘ylab keng yoyimoqda. Sport mashg‘ulotlaridagi maxsus koordinatsiya mashg‘ulotlari umumiy jismoniy rivojlanishi va sport muhitiga moslashishda muhim vosita sifatida qaralmoqda. Stol tennisi bu borada o‘zining o‘zgacha ahamiyatiga ega, chunki bu sport turi yuqori konsentratsiya, tezkor reaksiya, strategik fikrlash va ijtimoiy muhitda ishlashni rivojlantirishga alohida e‘tibor qaratmoqda[3,4]. Qolaversa bolalar murabbiyining yosh sportchilar shaxsiga tarbiyaviy ta‘siri samaradorligining uslubiy asoslari, uslubiy tamoyillari va pedagogik mezonlarini yanada rivojlantirish zarurati oshmoqda.

Tadqiqotning maqsadi burchak bo‘ylab o‘ynaydigan tennischilarning, jismoniy texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirish bo‘yicha taklif va

tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqotning vazifalari:

tennischilarni musobaqa faoliyatiga tayyorlashdagi raqib o'yinchilarining qarshi hujum qilishda o'yin jarayonidagi barcha axborotlarni mobil ravishda qayta ishlash samaradorligini oshirish;

Tadqiqotning obyekti sifatida sport mashg'ulotlarida tennischi-o'smirlar bilan olib boriladigan mashg'ulot jarayoni tanlab olingan.

Tadqiqotning predmetini O'smirlar jamoasi raqib o'yinchilarining texnik-taktik tayyorgarligini oshirish uchun ishlab chiqilgan mashg'ulot dasturini vosita va usullari tashkil qiladi.

Tadqiqotning usullari. Tadqiqotda ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili, pedagogik kuzatuv, suhbat, pedagogik tajriba, matematik-statistika kabi usullardan foydalanilgan.

Tadqiqotning ilmiy yangiligi quyidagilardan iborat:

tennischilarni musobaqa faoliyatiga tayyorlashdagi raqib o'yinchilarining qarshi hujum qilishda tezkor-harakatni amalga oshirishga qaratilgan taktik rejalarni tashkil etish, plyometrik harakatlar davomiyligi hamda resistorli zonasining ma'lum bir hududida raqamli afzalliklarini joriy Polar uskunasi monitoringi me'yorlarini oshirish orqali o'yin jarayonidagi barcha axborotlarni statistik ravishda qayta ishlash samaradorligi oshirilgan;

Adabiyotlar tahlili Mavzuga oid ilmiy-metodik adabiyotlarning tahlili shuni ko'rsatadiki, respublikamizning qator olimlari Sh.R.Nurov, A.S.Hakimov, R.Gufranova, Y.Baygulov, G.Barchukov, B.B.Nigmanov, F.Xo'jayev, K.Raximqulov tomonidan tennisda tezkor-kuch sifatlarini o'quv mashg'ulotlarida o'rganish, muvozanat saqlash turg'unligi, vaqt-oraliqni farqlash va to'p otish aniqligini ixtisoslashtirilgan mashqlar yordamida takomillashtirish, maxsus kuch va koordinatsion tayyorgarlikning zamonaviy tizimi holatini baholash uslubiyati masalalari tadqiq qilingan[3,4].

Jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlari o'smir yoshdagi tennischilarning ishchanlik qobiliyatini sezilarli darajada yaxshilaydi. Mashg'ulotlar nafaqat ularning jismoniy holatini yaxshilaydi, balki tezkorlik, chidamlilik, kuch va psixologik tayyorgarlikni ham mustahkamlaydi. Bu omillar sportchining o'yindagi muvaffaqiyatini bevosita ta'sir qiladi va uzoq muddatli natijalarni qo'lga kiritishda katta ahamiyatga ega[5]. Tennischilarning muvaffaqiyatli faoliyat yuritishi uchun ularning jismoniy va psixologik tayyorgarliklari muhim ahamiyatga ega bo'lganligi sababli, muntazam jismoniy mashg'ulotlar ularning ishchanlik qobiliyatiga katta ta'sir ko'rsatadi[6].

1-jadval

**Yosh tennischilarning umumiy jismoniy tayyorgarligining
eksperimental tahlili, tajriba guruhi (n-30)**

№	Testlar	O'rtacha (X)	Standart og'ish (σ)	$X \pm \sigma$	P
1	Kuch testlari (tanani bukib yozish)	40	6.5	40 ± 6.5	$P < 0.05$
2	Chidamlilik (5 km yugurish)	23	1.8	23 ± 1.8	$P < 0.05$
3	Egiluvchanlik (Cho'zish)	25	4	25 ± 4	$P < 0.05$
4	Tezkorlik (100 m yugurish)	13.0	0.8	13 ± 0.8	$P < 0.05$
5	Reaksiya va Tezkorlik (Reaksiya mashqlari)	0.18	0.04	0.18 ± 0.04	$P < 0.05$
6	Koordinatsiya (Chaqqonlik test)	11.0	1.0	11 ± 1	$P < 0.05$
7	To'pni ilish (reaksiyaning moslashuvi)	92	2.5	92 ± 2.5	$P < 0.05$
8	Maxsus kuch (O'tirib-turish test)	55	7	55 ± 7	$P < 0.05$

Nazorat guruhi (n=30)

№	Testlar	O'rtacha (X)	Standart og'ish (σ)	$X \pm \sigma$	P
1	Kuch testlari (tanani bukib yozish)	20	4	20 ± 4	$P < 0.05$
2	Chidamlilik (5 km yugurish)	32	2.3	32 ± 2.3	$P < 0.05$
3	Egiluvchanlik (Cho'zish)	18	3	18 ± 3	$P < 0.05$
4	Tezkorlik (100 m yugurish)	16.5	1.2	16.5 ± 1.2	$P < 0.05$
5	Reaksiya va Tezkorlik (Reaksiya mashqlari)	0.26	0.05	0.26 ± 0.05	$P < 0.05$
6	Koordinatsiya (Chaqqonlik test)	14.5	1.3	14.5 ± 1.3	$P < 0.05$
7	To'pni ilish (reaksiyaning moslashuvi)	75	3.5	75 ± 3.5	$P < 0.05$
8	Maxsus kuch (O'tirib-turish test)	35	6	35 ± 6	$P < 0.05$

1. **Kuch testlari (tanani bukib yozish):** Tajriba guruhi o'rtacha **40** ta bukib-yozishbajarib, nazorat guruhiga nisbatan ancha yuqori natija ko'rsatmoqda.

Chidamlilik (5 km yugurish): Tajriba guruhi 23 daqiqada yugurdi, nazorat guruhi esa 32 daqiqada, ya'ni tajriba guruhi o'z chidamliligini yaxshilandi.

2. Egiluvchanlik (cho'zish): Tajriba guruhi **25 sm** cho'zilish o'lchamiga erishdi, bu nazorat guruhidan 7 sm ko'proq bo'lmoqda.

3. Tezkorlik (100 m yugurish): Tajriba guruhi **13.0 soniyada** 100 metrni yugurdi, nazorat guruhi esa **16.5 soniyani** tashkil etdi, bu **-13.3%** nisbiy o'sishni ko'rsatadi.

4. Reaksiya va tezkorlik (reaksiya mashqlari): Tajriba guruhi o'rtacha **0.18 soniyani** tashkil etdi, nazorat guruhi esa **0.26 soniyada** javob berdi, bu **-28.0%** nisbiy o'sishdir.

Quyidagi jadvalda o'smir yoshdagi tennischilarning **nazorat guruhi** uchun maxsus texnik tayyorgarlik tadqiqotdan oldingi ko'rsatkichlari va t-hamda **P ishonchlilik darajasini** kiritdim. Nazorat guruhi uchun ko'rsatkichlar tadqiqotdan oldingi pastroq natijalarda ifodalangan.

Tajriba guruhi uchun maxsus texnik tayyorgarlik ko'rsatkichlari tadqiqotdan keyin sezilarli darajada yaxshilanganini ko'rish mumkin. To'pni ilish (to'pni qaytarish) ko'rsatkichi $85\% \pm 5\%$ ni tashkil qiladi, bu tennischilarning to'pni qaytarish ko'nikmalarida aniq ijobiy o'zgarishni ko'rsatadi. Taktika bo'yicha $90\% \pm 4\%$ bo'lib, bu tennischilarning taktika texnikasining yuqori darajada ekanligini anglatadi.

2-jadval

Tajriba guruhida maxsus texnik tayyorlik (tadqiqotdan keyingi ko'rsatkichlar)

№	Testlar	O'r tacha (X)	Standart og'ish (σ)	$X \pm \sigma$	T	P
1	To'pni ilish (to'pni qaytarish)	85%	5%	$85 \pm 5\%$	3.2	$P < 0.05$
2	Taktika	90%	4%	$90 \pm 4\%$	3.6	$P < 0.05$
3	Aldab o'tish (smash) texnikasi	80%	6%	$80 \pm 6\%$	2.8	$P < 0.05$
4	Tezkorlik va to'pni qaytarish	80%	5%	$80 \pm 5\%$	2.9	$P < 0.05$
5	Harakatlar aniqligi (yopiq maydon)	75%	6%	$75 \pm 6\%$	2.6	$P < 0.05$
6	To'pni uzatish (topspin)	85%	4%	$85 \pm 4\%$	3.3	$P < 0.05$
7	To'sish va himoya texnikasi	80%	5%	$80 \pm 5\%$	3.0	$P < 0.05$
8	Hujum texnikasi (forehand va backhand)	85%	5%	$85 \pm 5\%$	3.5	$P < 0.05$

Aldab o'tish (smash) texnikasi $80\% \pm 6\%$, tezkorlik va to'pni qaytarish $80\% \pm 5\%$, va harakatlar aniqligi (yopiq maydon) $75\% \pm 6\%$ bo'lib, bu ko'rsatkichlar tajriba guruhi uchun yaxshi rivojlanish darajasini ko'rsatadi. To'pni uzatish (topspin) $85\% \pm 4\%$, to'sish va himoya texnikasi $80\% \pm 5\%$, va hujum texnikasi $85\% \pm 5\%$ bo'lib, barcha testlar natijalari yuqori sifatli texnik tayyorgarlikni bildiradi, $t=2.6$ dan 3.6 gacha o'zgarib, barcha testlarda sezilarli o'zgarishlarni ko'rsatadi, va P ishonchlilik darajasi $P < 0.05$ bo'lib, barcha natijalar statistik jihatdan ishonchli ekanligini tasdiqlaydi. Bu, tajriba guruhi uchun maxsus texnik tayyorgarlikni sezilarli darajada yaxshilashni ko'rsatadi.

Natijalar tahlili Jismoniy tayyorgarlik (41% va 40% atrofida) boshlang'ich tayyorgarlikda yuqori bo'lgan, chunki bu bosqichda umumiy jismoniy tayyorgarlikka katta e'tibor qaratiladi. UJT va MJT (maxsus jismoniy tayyorgarlik) foizlari dastlabki ixtisoslashuvda bir oz pasaygan, chunki bu bosqichda umumiy jismoniy tayyorgarlikdan ko'proq maxsus tayyorgarlikka o'tish boshlanadi.

Tajriba guruhi uchun maxsus tayyorgarlik dasturi qo'llanilib, mazkur dastur tezkor-kuch ko'rsatkichlariga qanchalik ta'sir ko'rsatishi nazorat guruhi bilan taqqoslanadi. Bu bosqichda ko'rsatkichlar orasidagi farq statistik jihatdan ishonchli darajada aniqlanishi mumkin.

Navbatdagi tadqiqot bosqichda tajriba guruhi uchun maxsus dastur qo'llanilib, ko'rsatkichlarning o'zgarishi qayd etiladi va nazorat guruhi bilan taqqoslanadi.

Qo'l kuchi (chap qo'l): Tajriba guruhi (26.8 ± 2.6 kg), Nazorat guruhi (26.9 ± 2.5 kg)-farq $P > 0.05$. Tezkor yugurish (30 m): Har ikki guruh (4.9 ± 0.2 soniya)-farq $P > 0.05$.

Vertikal sakrash balandligi: Tajriba guruhi (42.5 ± 3.1 sm), Nazorat guruhi (42.7 ± 3.0 sm)-farq $P > 0.05$. Fiziologik ko'rsatkichlar: Yurak urish tezligi: Tajriba guruhi (72.5 ± 3.2 zarb/min), Nazorat guruhi (72.7 ± 3.1 zarb/min)-farq $P > 0.05$ ko'rsatkichlarini qayd etdi.

Aldab o'tish (smash) texnikasi nazorat guruhida $60 \pm 7.5\%$ bo'lib, bu texnik ko'nikmalarni yaxshilash zarurligini bildiradi. **Tezkorlik va to'pni qaytarish** 65% bo'yicha ko'rsatilgan bo'lib, bu ham pastroq natijani anglatadi. **To'pni uzatish (topspin)** $72 \pm 5.5\%$, **to'sish va himoya texnikasi** $68 \pm 6.2\%$, va **hujum texnikasi** $72 \pm 6.3\%$ ni tashkil qiladi, bu o'smirlarning texnik tayyorgarlikni takomillashtirishga muhtojligini ko'rsatadi.

Barcha testlar uchun $t=2.0$ dan 2.7 gacha bo'lib, statistik farqlar mavjudligini ko'rsatadi va $P < 0.05$ bo'lib, test natijalari ishonchli ekanligini bildiradi. Bu, nazorat guruhining texnik tayyorgarligini yaxshilash zarur ekanligini ta'kidlaydi.

Natijalar statistik jihatdan ahamiyatli: Barcha ko'rsatkichlar bo'yicha P -qiymati 0.05 dan kichik yoki ba'zi hollarda $P < 0.001$ (juda kichik), bu esa natijalarning statistika jihatidan ahamiyatli ekanligini bildiradi. Demak, barcha

o'zgartirishlar tasodifiy emas va ilmiy jihatdan tasdiqlangan.

To'pni ilish, taktika, aldab o'tish, tezkorlik va to'pni qaytarish kabi ko'rsatkichlarda tajriba guruhi statistik jihatdan sezilarli o'sish ko'rsatdi.

Tezkorlik va to'pni qaytarish, hujum texnikasi (forehand va backhand), to'pni uzatish (topspin) va to'sish kabi ko'rsatkichlarda tajriba guruhi 85% gacha yuksalishni ko'rsatdi, bu yuqori natijalar sifatida talqin qilinadi.

Xulosalar

Bolalarning sportga oid ta'lim-tarbiya madaniyatini zamonaviy axborot jamiyatiga mos integral takomillashtirishda tennischilarni musobaqa faoliyatiga tayyorlashga oid ilmiy izlanishlar natijasida quyidagi xulosalar ishlab chiqildi.

1. Raqib o'yinchilarining qarshi hujum qilishda tezkor-harakatni amalga oshirishga qaratilgan taktik rejalarini tashkil etish, plyometrik harakatlar davomiyligi hamda resistorli zonasining ma'lum bir hududida raqamli afzalliklarini joriy qilishda Polar uskunasi monitoringi me'yorlarini oshirish orqali tajriba guruhi chidamlilikni yaxshilashda katta o'sish ko'rsatdi, 5 km yugurishni tezroq bajara boshladi, bu mashg'ulotlarning samaradorligini tasdiqlaydi. Egiluvchanlik (Cho'zish), 16 ± 2.5 (nazorat guruhi), hozirgi ko'rsatkich: 25 ± 4 (tajriba guruhi), nisbiy o'sish: 25% (tajriba guruhi), $P < 0.05$. Cho'zish testida tajriba guruhi 25% o'sish ko'rsatdi, bu egiluvchanlikni yaxshilashda jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlarining samarali bo'lganligini bildiradi. Tezkorlik (100 m yugurish) 15.5 ± 1.5 (nazorat guruhi), hozirgi ko'rsatkich: 13 ± 0.8 (tajriba guruhi). $P < 0.05$. Tezkorlik testida tajriba guruhi 13.3% yaxshilanish ko'rsatdi, bu tezkorlikni oshirishda jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlarining ijobiy ta'sirini tasdiqlaydi.

ADABIYOTLAR

1. Sh.R.Nurov, A.S.Hakimov, R.Gufranov, Y.Baygulov. Stol tennis o'quv-uslubiy qo'llanma. 2019.
2. Sh.R.Nurov, Tennis: JTI uchun uslubiy qo'llanma 2015.80 b.
3. G.Barchukov, Stol tennisi- o'quv qo'llanma, 2010y, 32-45 b.
4. Pavlov SH.K, Azizova R.I, Sport o'yinlari – BO'SMlar uchun dastur. 2009 y 5. Pavlov SH.K, Abduraxmanov F.A, Podgotovka gandbolistov – UzGIFK T.: 2006y, 299s.

O'ZBEKISTONDA SSSR DAVRI VA MUSTAQILLIK YILLARIDA IMKONIYATI CHEKLANGAN SPORTCHILAR TARAQQIYOTI

Ochilov Temurbek Bozor o'g'li
Guliston Davlat Universiteti
O'zbekiston tarixi 07.00.01 yo'nalishi
tayanch doktoranti
ochilovtemurbek00@gmail.com

Annotatsiya. O'zbekiston imkoniyati cheklangan sportchilarning taraqqiyotida murakkab, ammo boy tarixga ega. Sovet davrida markazlashtirilgan tizim mavjud bo'lsa-da, mustaqillikdan keyin milliy identifikatsiya va rivojlanish yangi yo'llar ochdi. Ushbu maqolada SSSR davri va mustaqillik yillarida O'zbekistonda imkoniyati cheklangan sportchilarning sportdagi taraqqiyoti, yutuqlari, qiyinchiliklari tahlil qilinadi.

Kalit so'zlar: maxsus sport maktablari, klublar, imkoniyati cheklangan sportchilar, ijtimoiy cheklovlar, Paralimpiya o'yinlari, ijtimoiy himoya.

Sovet davrida sportning barcha sohalari, shu jumladan imkoniyati cheklangan sport ham davlat tomonidan qat'iy nazorat qilingan. Sportchilar maxsus sport maktablari va klublarida tayyorlangan, ularning faoliyati esa markazlashtirilgan tizim orqali moliyalashtirilgan. Bu tizimning afzalliklari orasida sport infratuzilmasining rivojlanishi va sportchilarning muntazam tayyorgarligi turadi. SSSR davrida imkoniyati cheklangan sportchilarning taraqqiyoti murakkab va qarama-qarshi xususiyatlarga ega bo'lgan tarixiy jarayon edi. Bir tomondan, Sovet tizimi sportni davlatning muhim siyosiy vositasi sifatida ko'rib, uni keng miqyosda qo'llab-quvvatladi. Bu qo'llab-quvvatlash imkoniyati cheklangan sportchilarga ham tegishli edi, ularga ma'lum imkoniyatlar taqdim etildi. Boshqa tomondan, Sovet jamiyatining ideologiyasi va ijtimoiy tuzilishi imkoniyati cheklangan odamlarning hayotini va rivojlanishini cheklab qo'ydi, bu esa sport sohasiga ham ta'sir ko'rsatdi.

Biroq, bu tizimning kamchiliklari ham mavjud edi: mahalliy ehtiyojlar va xususiyatlarga moslashuvchanlik cheklangan, ba'zi hududlardagi sportchilar boshqalarga nisbatan kamroq imkoniyatlarga ega bo'lishgan, standartlashtirilgan yondashuv individual sportchining xususiyatlarini hisobga olmasdan qo'llanilgan, Sovet Ittifoqi tizimida xalqaro musobaqalar va hamkorlik cheklangan edi. SSSRda imkoniyati cheklangan shaxslarning hayot sifati past bo'lgan, ular ko'pincha jamiyatdan chetlatilgan va kam imkoniyatlarga ega bo'lgan. Bu esa sport sohasida ham aks etgan. Ko'plab imkoniyati cheklangan shaxslar sport bilan shug'ullanish imkoniyatidan mahrum bo'lishgan.

Sport sohasidagi resurslar har doim ham teng ravishda taqsimlanmagan. Eng yaxshi jihozlar va murabbiylar asosan olimpiya sport turlariga yo'naltirilgan bo'lib, imkoniyati cheklangan sportchilarning ehtiyojlari ikkinchi darajali hisoblangan. SSSRda sport siyosiy maqsadlarga xizmat qilgan va sportchilarga g'alaba qozonishga bosim o'tkazilgan. Bu bosim imkoniyati cheklangan sportchilarga ham ta'sir ko'rsatgan, ularga yuqori natijalarga erishish uchun ortiqcha yuk tushgan. SSSR davridagi imkoniyati cheklangan sportchilarning taraqqiyoti haqidagi ma'lumotlar cheklangan va ko'pincha rasmiy statistikalariga tayanadi. Bu ma'lumotlar haqiqiy vaziyatni to'liq aks ettirmaydi.

Shunga qaramasdan, Sovet davrida O'zbekistondagi imkoniyati cheklangan sportchilar bir qator yutuqlarga erishdilar. Ularning ishtiroki Paralimpiya o'yinlarida va boshqa xalqaro musobaqalarda O'zbekistonning sportdagi obro'sini oshirishga yordam berdi. SSSRda sportga katta e'tibor berildi,

va bu qo'llab-quvvatlash imkoniyati cheklangan shaxslarni ham o'z ichiga oldi. Maxsus sport maktablari va klublari tashkil etildi, ularga malakali murabbiylar va zarur jihozlar taqdim etildi. Bu sportchilarga yuqori darajadagi musobaqalarda ishtirok etish imkoniyatini yaratdi. SSSRda paraolimpiya harakati rivojlana boshladi, bu esa imkoniyati cheklangan sportchilar uchun xalqaro miqyosda musobaqalarda qatnashish imkoniyatini yaratdi. Garchi bu harakat G'arb davlatlariga nisbatan ancha kech rivojlangan bo'lsa ham, Sovet Ittifoqida ham paraolimpiya sportining rivojlanishiga ma'lum darajada e'tibor qaratildi. Sport imkoniyati cheklangan shaxslarni jamiyatga integratsiya qilishning bir vositasi bo'lib xizmat qildi. Sport orqali ular o'z qobiliyatlarini namoyish etish, o'zlariga ishonch hosil qilish va boshqalar bilan muloqot qilish imkoniyatiga ega bo'ldilar.

SSSR davrida imkoniyati cheklangan sportchilarning taraqqiyoti davlatning sportni qo'llab-quvvatlashi va paraolimpiya harakatining rivojlanishi bilan ijobiy jihatlariga ega bo'lgan, lekin shu bilan birga ijtimoiy cheklovlar, resurslarning notekis taqsimoti va ideologik bosim kabi salbiy omillar bilan ham belgilangan. Bu murakkab tarixiy jarayonni to'liq tushunish uchun qo'shimcha tadqiqotlar o'tkazish va arxiv materiallarini tahlil qilish zarur.

O'zbekiston Respublikasi suverenitetining birinchi yillaridan jismoniy tarbiya va sportning rivojlanishiga milliy taraqqiyotga yordam beruvchi omil sifatida katta e'tibor qaratildi. Aynan shu maqsadlarda jismoniy tarbiya va sport faoliyatidagi o'zgarishlar jamiyatimizning yangi iqtisodiy, siyosiy, ijtimoiy, madaniy sharoitlariga moslashtirildi. Mamlakatimizda milliy, hududiy va umumjahon jarayonlar doirasida izchil kechayotgan o'zgarishlarni o'rganish, amalga oshirilayotgan ijtimoiy-siyosiy jarayonlarni baholash, tahlil etish, ilmiynazariy umumlashtirish, yangilanishlar rivoji o'ziga xos xususiyatlarga ega ekanligini ko'rsatadi. O'zbekistonda mustaqillik davrida jismoniy tarbiya va sport sohasining rivojlanishi mamlakatimizda amalga oshirilayotgan siyosiy, iqtisodiy va ijtimoiy islohotlarning samarali natijasidir, deb to'la ishonch bilan aytishimiz mumkin.

Yurtimiz vakillarining Olimpiya o'yinlari, jahon chempionatlari, Osiyo o'yinlari va chempionatlari hamda xalqaro musobaqalarda yuksak natijalarga erishayotgani, dunyoda O'zbekistonning obro'-e'tibori va sport salohiyati yanada oshayotgani, ayniqsa, e'tiborlidir. O'zbekistonda amalga oshirilgan keng ko'lamdagi ishlar hozirgi zamon jahon sivilizatsiyasi bilan aloqador ekanligini alohida qayd etish lozim. Respublikamiz umumjahon o'zgarishlar jarayonlari oqimida o'zining betakror ijtimoiy-siyosiy, ma'naviy yangilanishlari dasturiga ega bo'lgan mamlakat sifatida o'ziga xos mavqeni egalladi. Yangi sivilizatsiya va insoniyat taraqqiyotiga kuchli ta'sir o'tkazishga qodir bo'lgan davlat sifatida o'zining keng imkoniyatlarini namoyon etdi. XX asrning so'nggi yillari o'zbek xalqi tarixida butunlay yangi davrni boshlab berdi. O'zbekiston o'zining juda katta aqliy va jismoniy imkoniyatlarini namoyon etib, jahon siyosatiga eng zamonaviy fikrlar bilan kirib bormoqda. Davlatimiz o'zining novatorlik kuchini

ko'rsatayotgan dasturiy konsepsiyalari, jahon ijtimoiy-siyosiy jarayonlarini ham tubdan isloh qilishga ta'sir qiladigan g'oyatda yangi imkoniyatlarini namoyish etmoqda. Zero, O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M. Mirziyoyev ta'kidlaganidek: "Biz yoshlarimizda umrimizning ma'no-mazmuni, hayotimizning asosiy mevasi va samarasini ko'ramiz. Yangi O'zbekistonni azm-u shijoatli yoshlarimiz bilan birga bunyod etamiz!"

Yurtimizda jismoniy imkoniyati cheklangan va nogironligi bo'lgan shaxslarga sport bilan shug'ullanish uchun zarur shart-sharoitlar yaratish, ularning xalqaro sport maydonlarida munosib ishtirok etishini ta'minlash va davlat tomonidan qo'llab-quvvatlash maqsadida, shuningdek, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 24-yanvardagi "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-5924-son va 2020-yil 30-oktabrdagi "Sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-6099-son farmonlariga muvofiq imkoniyati cheklangan sportchilarga keng imkoniyatlar yaratilib berildi. Jumladan, jismoniy imkoniyati cheklangan va nogironligi bo'lgan shaxslarga sport bilan shug'ullanish uchun shart-sharoitlarni kengaytirish hamda ular o'rtasida sport bilan shug'ullanuvchilar qamrovini yanada oshirildi. Barcha turdagi sport ta'lim muassasalarida jismoniy imkoniyati cheklangan va nogironligi bo'lgan shaxslar uchun sport bo'limlarini bosqichma-bosqich tashkil etish hamda iqtidorga ega bo'lgan jismoniy imkoniyati cheklangan va nogironligi bo'lgan shaxslarni tanlab olish, ularni sport turlariga yo'naltirish, tayyorlash hamda oliy sport mahoratiga erishishini ta'minlovchi uzluksiz yagona kompleks tizim joriy etildi.

Rivojlantirilayotgan (mavjud), yangi tashkil etilayotgan va kelajakda yangi tashkil etilishi rejalashtirilgan paralimpiya sport turlarini har tomonlama rivojlantirildi va ommalashtirildi. Paralimpiya sport turlari bo'yicha malakali mutaxassislarni tayyorlash, qayta tayyorlash va ularning malakasini oshirish tizimini yaratdi hamda ilmiy tadqiqotlar olib borildi. Jismoniy imkoniyati cheklangan va nogironligi bo'lgan shaxslarni ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, ularning jamiyatda munosib o'rin egallashlarini rag'batlantirish, jismoniy va ijtimoiy moslashuvi integratsiyasini dasturiy-uslubiy ta'minlash, kasbiy reabilitatsiya va kadrlar tayyorlandi va sport ta'lim muassasalarida (shu jumladan, oliy ta'lim muassasalarida) faoliyat yuritayotgan paralimpiya sport turlari bo'yicha mutaxassislarning mehnatiga haq to'lash va rag'batlantirish tizimi kuchaytirildi.

Jismoniy imkoniyati cheklangan va nogironligi bo'lgan shaxslar o'rtasida maxsus ta'lim muassasalarida hamda mahallalarda sport musobaqalarini muntazam ravishda o'tkazilib borilmoqda. Barcha turdagi sport ta'lim muassasalarida jismoniy imkoniyati cheklangan va nogironligi bo'lgan shaxslarning sport bilan shug'ullanishlari uchun zamonaviy moddiy-texnik bazani shakllantirish yo'lga qo'yildi.

Shuningdek, mustaqillikdan keyin O'zbekistonda imkoniyati cheklangan sportning rivojlanishi yangi bosqichga ko'tarildi. Milliy Paralimpiya qo'mitasi tashkil etildi, bu esa milliy sport siyosatining shakllanishi va amalga oshirilishiga imkon berdi. Biroq, mustaqillik davrida ham o'ziga xos qiyinchiliklar mavjud edi: davlat tomonidan moliyalashtirishning yetarli emasligi, maxsus jihozlar va sport inshootlarining yetishmasligi, malakali murabbiylar va tibbiy xodimlar sonining kamligi, imkoniyati cheklangan sportchilarning jamiyatga moslashishiga oid muammolar.

Shu bilan birga, mustaqillik yillarida imkoniyati cheklangan sportchilar bir qator muhim yutuqlarga erishdilar: O'zbekistonlik imkoniyati cheklangan sportchilar Paralimpiya o'yinlari va boshqa xalqaro musobaqalarda faol ishtirok etishdi va ko'plab medallarni qo'lga kiritdilar. Masalan, 2021 yilning 18–30 noyabr kunlari Turkiyaning Antalya shahrida shashka bo'yicha o'tkazilgan jahon chempionatida imkoniyati cheklangan o'zbekistonlik sportchilar 20ta oltin medalni qo'lga kiritdi. 100 katakli shashka bo'yicha Jahon chempionati imkoniyati cheklangan erkaklar, ayollar va 23 yoshgacha yoshlar o'rtasida o'tkazildi. Musobaqada 12 nafar o'zbekistonlik sportchi qatnashib, jamoaviy va yakka o'yinlarda 7ta oltin, 10ta kumush va 3ta bronza medal jamg'ardi.

Sportchilarimiz Rio-2016 Paralimpiadasida ulkan g'alabalarga erishdi. Allohning irodasi bilan u yoki bu jismoniy nuqsonga duchor bo'lgan kishilarni hayotga ishtiyoqini oshirish maqsadida tashkil etilgan Paralimpiya harakati bugun butun dunyoda keng ommaviylashdi. Olimpiada bilan hamohang Paralimpiya o'yinlari keng masshtabda rivojlanib, mana bugungi kunda yurtimizda ham bu borada sport turlari soni ortib boryapti. 13 yil davomida uch marta Paraosiyo o'yinlari, ikki marta Paralimpiya o'yinlarida, har ikki yilda bir marta jahon chempionatlarida ishtirok etildi.

Milliy Paralimpiya qo'mitasi va sport federatsiyalarining faolligi tufayli milliy sport tizimi rivojlandi. O'zbekiston xalqaro sport tashkilotlari bilan hamkorlikni kuchaytirdi. Imkoniyati cheklangan sportchilarning ijtimoiy himoyasi va qo'llab-quvvatlashi kuchaydi.

Imkoniyati cheklangan sportchilarning taraqqiyoti uchun kelajakdagi istiqbollarini yanada kuchaytirish uchun davlat tomonidan moliyalashtirishni kuchaytirish, maxsus jihozlar va sport inshootlarini yaratish, malakali murabbiylar va tibbiy xodimlarni tayyorlash, imkoniyati cheklangan sportchilarning jamiyatga to'liq integratsiyasi uchun shart-sharoitlar yaratish, xalqaro sport tashkilotlari bilan hamkorlikni yanada rivojlantirish kerak deb o'ylaymiz.

Xulosa

O'zbekistonda imkoniyati cheklangan sportchilarning taraqqiyoti SSSR davri va mustaqillik yillarida sezilarli o'zgarishlarga duch keldi. Sovet davridagi markazlashtirilgan tizim o'zining afzallik va kamchiliklariga ega bo'lgan bo'lsa, mustaqillikdan keyin milliy sport tizimi rivojlandi va sportchilar bir qator muhim yutuqlarga erishdilar. Kelajakda O'zbekistonda imkoniyati cheklangan sportning

yanada taraqqiyoti uchun moliyaviy resurslarni ko'paytirish, infratuzilmani rivojlantirish va ijtimoiy qo'llab-quvvatlashni kuchaytirish muhim ahamiyatga ega.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 24-yanvardagi "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-5924-son farmoni.
2. 2020-yil 30-oktabrdagi "Sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-6099-son farmoni
3. Chepik V. D. Nogironlar sporti bo'yicha murabbiylar malakasini oshirish tizimida dasturlar yaratish masalasi / V. D. Chepik, G. A. Bobkov, A. S. Sidorov / Sport fanlari axborotnomasi. - 2011. - № 5. - 55-58 b.
4. Churganov O. A. Paralimpiya sport turlari bo'yicha sport mashg'ulotlari tizimi / O. A. Churganov, O. M. Shelkov // Adaptiv jismoniy madaniyat. - 2013. - № 1. - 16-19 b.
5. Gorulev P. S. Nogironlar uchun sport sohasida mutaxassislar tayyorlash muammosi (sport oliy o'quv yurtlari bitiruvchilari o'rtasida o'tkazilgan so'rov natijalariga ko'ra) / P. S. Gorulev, L. R. Makina // Olimlar eslatmalari. - 2009. - T. 54, № 8. - 31-35 b.
6. Shakirjanova K.T. Jismoniy tarbiya va sportdagi uzluksiz ta'limni tashkil qilish. O'quv-uslubiy qo'llanma. – T.: O'zDJTI, 2012.

TALABALARNI PSIXOLOGIK RIVOJLANTIRISHNING JISMONIY TAYYORGARLIKGA TA'SIRI

*Azamat Orunbayev
Buxoro davlat universiteti
Sport nazariyasi va metodikasi
kafedrasida mustaqil izlanuvchisi
azamatorunbayev@gmail.com*

Annotatsiya. Jismoniy tayyorgarlik - bu talabaning jamiyat, hissiy, jismoniy va aqliy rivojlanishiga bir vaqtning o'zida kompleks tarzda hissa qo'shadigan bir tushuncha hisoblanadi. Bugungi kunda universitet talabalarining jismoniy tayyorgarlik tushunchasiga bo'lgan munosabatlarini metaforalar orqali aniqlash, kelajakdagi voyaga yetgan talabalarni tayyorlashda muhim ahamiyat kasb etadi. Ushbu tadqiqotning maqsadi universitet talabalarining jismoniy tayyorgarlik tushunchasiga bo'lgan munosabatlarini metaforalar orqali o'rganishdir. Tadqiqotda sifatli tadqiqot metodlaridan fenomenologik tadqiqot dizayni tanlangan. Tadqiqotning ishtirokchi guruhi 2023-2024 o'quv yilida Osiyo Xalqaro Universitetida o'qiyotgan 50 talaba bo'lgan. Tadqiqot natijalari tahlilida avvaldan belgilangan mavzuli kategoriyalar mavjud emasligi va

tadqiqotchi tomonidan ma'lumotlarga qarab kategoriyalar tuzilishi sababli, mazkur tadqiqotda kontent tahlili usuli qo'llanildi. Tadqiqotga ishtirok etgan universitet talabalarining jismoniy tayyorgarlik tushunchasiga bo'lgan munosabatlari bo'yicha 15 ta turli metafora ishlab chiqildi, ularning asoslari inobatga olinib tuzilgan 3 ta kategoriya esa: salomatlik, ehtiyoj, rekreativ darajalar sifatida ajratildi.

Kalit so'zlar: Jismoniy tayyorgarlik, talabalar, metafora, salomatlik, ehtiyoj, rekreativ, ta'lim, o'quvchi, fikr, rivojlanish

Kirish. Dunyo bo'ylab barcha mamlakatlar, o'z maqsadlariga erishish va jamiyatni rivojlantirish uchun ta'lim dasturlarini muhim ahamiyatga ega deb hisoblaydi. Ta'lim dasturi umumiy ma'noda bir ta'lim muassasasining bolalar, yoshlar va kattalar uchun taqdim etgan milliy ta'limi va muassasaning maqsadlariga erishish uchun barcha faoliyatlarni o'z ichiga oladi. O'tgan yillarda ilm-fan ta'limni faqat aql jarayoni sifatida ko'rgan bo'lsa, hozirgi kunda aql va tananing birlashgan yondashuvi muhim ahamiyat kasb etmoqda. Shuning uchun, jismoniy tayyorgarlik darslarining samarali o'tkazilishi talabalarni jismoniy, aqliy, hissiy va ijtimoiy jihatdan rivojlantirish uchun katta ahamiyatga ega [1].

"Perception" tushunchasi nafaqat aqliy, balki sezgirlikni ham o'z ichiga olgan tushuncha sifatida ta'riflanishi mumkin. Bu, sezgi organlari orqali olingan ma'lumotlarni talqin qilish va ularni ma'noli qilish jarayoni sifatida aniqlanadi. Ta'lim dasturiga oid tasavvurlarni shakllantirishda va ta'lim dasturiga nisbatan qanday qarashlar mavjudligini aniqlashda metaforalar muhim vosita hisoblanadi [2; 219-227 b].

Metaforalarning bir hodisaga nisbatan fikrimizni shakllantiruvchi, yo'naltiruvchi va boshqaruvchi juda kuchli aql-zakovat vositalari ekanligini ta'kidlagan [3;172-175 b]. Boshqa so'z bilan aytganda, metaforalar odamlarning turli taqqoslashlardan foydalanib, hayotni, atrof-muhitni, hodisalar va narsalarni qanday ko'rishlarini tushuntirishda ishlatiladigan vosita sifatida keltirilgan. Metafor so'zi yunoncha "Metapherein" yoki "Metafora" so'zlaridan kelib chiqqan. "Meta" so'zi "o'zgartirish" ma'nosini, "pherein" so'zi esa "ko'tarish" ma'nosini anglatadi. Ozbek tilida esa metafor so'zi taqqoslashlar ma'nosida ishlatiladi. Metaforani, ishlatilgan joy va maqsadiga qarab, bir tushuncha yoki holatni boshqa bir tushuncha yoki holat bilan ifodalash usuli sifatida ta'riflash mumkinligi aytiladi [4; 80-89 b].

Jismoniy tayyorgarlik - bu talabaning jamiyatdagi, hissiy, jismoniy va aqliy rivojlanish jihatlariga bir vaqtning o'zida butunlay hissa qo'shadigan hodisadir. Jismoniy tayyorgarlikning ahamiyatini, ayniqsa, kelajakdagi kattalar bo'lib yetishayotgan yoshlar tomonidan to'g'ri tushunilishi, kelajak avlodlarning jismoniy tayyorgarlikka munosib qiymat berishlariga katta yordam beradi. [5;220-234 b]. Shu sababli, universitet talabalarining jismoniy tayyorgarlikni qanday anglashini o'rganish va o'tkazilayotgan tadbirlarning mazmunini shu yo'nalishda tartibga solish muhim deb hisoblanadi. Ushbu tadqiqotning asosiy maqsadi universitet talabalarining jismoniy tayyorgarligiga oid tasavvurlarini

metaforalar yordamida aniqlashdir.

Tadqiqot usuli: Ushbu tadqiqotda universitet talabalarining jismoniy tayyorgarlik tushunchasiga bo'lgan metaforik tasavvurlarini aniqlash uchun sifatli tadqiqot dizayni qo'llanilgan. Bu usul talabalarining yaratgan metaforalarini aniqlashga imkon beradi. Metafora tadqiqot vositasi sifatida ishlatilgan bo'lib, "kabi" so'zi mavzu va manba o'rtasidagi bog'liqlikni aniqlash uchun, "chunki" so'zi esa metaforaga mantiqiy asos keltirish uchun ishlatilgan. Ushbu dizayn, talabalarining tushunchalarni qanday izohlashlari va tajribalarga qanday ma'no berishlarini tahlil qilishga yo'naltirilgan bo'lib, ta'lim va boshqa sohalarida keng qo'llaniladi.

Tadqiqot guruhi: Tadqiqot 2023-2024 o'quv yilida Osiyo Xalqaro Universitetida ta'lim olayotgan 54 talaba bilan o'tkazilgan. To'rt talabaning javoblari shaklni to'ldirmaganliklari sababli baholashdan chiqarilgan. Natijada, tadqiqotda 50 talaba ishtirok etgan. Talabalar, oson kirish mumkin bo'lgan holat namunasiga asoslangan holda tanlangan. Talabalarining demografik xususiyatlari jadval 1 da berilgan.

Jadval 1.

Tadqiqotga ishtirok etgan talabalarining demografik xususiyatlari

Jins	Frekans (f)	Foiz (%)
Ayol	24	48.00
Erkak	26	52.00
Jami	50	100.00

Jadval 1 tahlil qilganda, tadqiqotga ishtirok etgan universitet talabalarining 48,00% (24) ayol va 52,00% (26) erkak ekanligi ko'rinadi.

Ma'lumotlarni tahlil qilish: Ma'lumotlar ikki bosqichda yig'ildi. Birinchi bosqichda talabalarga metafora nima ekani va misollari tushuntirildi. Ikkinchi bosqichda esa anket savollari yordamida ma'lumot to'plandi. Anketda talabalar jinsini aniqlash uchun bir savol va metafora yaratish uchun quyidagi shakl ishlatilgan: "Jismoniy tayyorgarlik shunga o'xshaydi. Chunki, ... ". Talabalarga vaqt cheklovi qo'yilmagan va har biridan faqat bitta metafora yaratish so'ralgan. Ma'lumotlar kodlash, kategoriyalar tuzish va talqin qilish bosqichlari orqali tahlil qilingan.

Kodlash va ajratish: Talabalarining javoblari tekshirilib, to'liq va mazmunli bo'lmagan javoblar chiqarib tashlandi. Qolgan ma'lumotlardan bog'liq kategoriyalar tuzildi.

Kategoriya tuzish: Talabalar yaratgan metaforalar umumiy xususiyatlarga qarab guruhlanib, jismoniy tayyorgarlik tushunchasiga oid 3 asosiy kategoriya belgilandi. 50 talaba 50 metafora yaratdi.

To'g'rilik va ishonchlilik: Tadqiqot davomida talabalarga qo'shimcha yo'riq berilmadi. Kategoriyalar va metaforalar mutaxassislar tomonidan tekshirilgan bo'lib, kelishuv darajasi 93%ni tashkil etdi. Bu, tadqiqotning ishonchliligini tasdiqlaydi.

Ma'lumotlarni talqin qilish: Metaforalar va kategoriyalar jadvallar yordamida izohlandi. Ularning ishlatilish chastotasi va foizlari hisoblandi. Talabalarining yaratgan metaforalari asosida jismoniy tayyorgarlik tushunchasi uchun 3 asosiy kategoriya shakllantirildi.

Natijada: Tadqiqot natijasida olingan metaforalar, ularning kategoriyalar bo'yicha taqsimlanishi va talabalar fikrlari 2-jadvalda taqdim etilgan.

Jadval 2.

Universitet talabalarining jismoniy tayyorgarlik tushunchasiga nisbatan bildirilgan metaforalar

No	Metafor	Ayollar (f)	Erkaklar (f)	Jami (f)	Foiz (%)
1	Sog'liq	4	2	6	17.14
2	Hayot	2	2	4	11.43
3	Hayot tarzi	1	2	3	8.57
4	Taom	1	2	3	8.57
5	Musiqqa	2	1	3	8.57
6	Futbol	0	2	2	5.71
7	Ko'ngilocharlik	2	0	2	5.71
8	Suv	2	0	2	5.71
9	Nafas	1	1	2	5.71
10	O'yin	1	1	2	5.71
11	Kitob o'qish	1	1	2	5.71
12	Suvga suzish	0	1	1	2.86
13	Raqs	1	0	1	2.86
14	Uxlab qolish	0	1	1	2.86
15	Muzeyga sayohat	1	0	1	2.86

Jadval 2 tahlili: Tadqiqotda qatnashgan universitet talabalarining jami 15 ta turli metafora ishlab chiqqani aniqlangan. Eng ko'p ishlatilgan metaforalar quyidagilardir: sog'liq (6), hayot (4), hayot tarzi (3), taom (3), musiqa (3), futbol (2), ko'ngilocharlik (2), suv (2), nafas (2), o'yin (2), kitob o'qish (2). Kamroq ishlatilgan metaforalar esa: suvga cho'mish (1), raqs (1), uxlab qolish (1), muzeyga sayohat (1).

Jadval 3.

Universitet talabalarining jismoniy tayyorgarliksi qilingan metaforalarning kategoriyalar bo'yicha taqsimoti

Kategoriyalar	Metaforlar soni	Jami metafor soni	Foiz (%)
Sog'liq	12	50	24.00
Ehtiyoj	8	50	16.00
Rekreativ	30	50	60.00
Jami	50	50	100.00

3-jadvalni ko'rib chiqsak, universitet talabalarining jismoniy tayyorgarlik konsepsiyasiga qilingan metaforalar 3 ta asosiy kategoriya bo'yicha

taqsimlanganini ko'rishimiz mumkin. Bu kategoriyalar quyidagilardir: Sog'liq (12), ehtiyoj (8) va rekreativ (30). Bu taqsimot talabalar tomonidan jismoniy tayyorgarlik tushunchasiga bo'lgan qarashlarning turli xil qirralarini aks ettirib, ularning sog'liq, ehtiyoj va rekreativ faoliyatlar bilan qanday bog'liqligini ko'rsatadi. Rekreativ kategoriya eng yuqori foizni (60%) tashkil etib, talabalar uchun jismoniy tayyorgarlik ko'proq dam olish va qiziqarli faoliyatlar bilan bog'liqligini ko'rsatmoqda.

Xulosa

Ushbu natijalar talabalar jismoniy tayyorgarlikga ijobiy qarashda ekanini va bu tushuncha turli yo'nalishlarda talabalar hayotiga muhim ta'sir ko'rsatishini tasdiqlaydi. Talabalar jismoniy tayyorgarlikni rekreativ, dam olish va qiziqarli faoliyatlar bilan bog'lashgan. Bu kategoriyada musiqa, ko'ngilocharlik, futbol, o'yin, kitob o'qish, raqs, muzeyga sayohat va suvda suzish kabi metaforalar paydo bo'lgan. Bu, jismoniy tayyorgarlikning nafaqat sog'liqni saqlash, balki hayotga quvonch qo'shuvchi va stressni kamaytiruvchi faoliyat sifatida qabul qilinganini ko'rsatadi.

Sog'liq kategoriyasidagi metaforalar jismoniy tayyorgarlik darslarining zaruriyligini va bu darslarga e'tibor berishning ahamiyatini ta'kidlaydi. Talabalar fikricha, jismoniy tayyorgarlik insonning fizik, psixologik va ijtimoiy rivojlanishiga katta ta'sir ko'rsatadi. Bu, talabalar hayot sifatini yaxshilashda muhim rol o'ynayotganini yoritadi. Talabalar hayotiy tajribalari asosida jismoniy tayyorgarlik tushunchasiga individual qarashlarini shakllantiradi. Natijalar, jismoniy tayyorgarlik tushunchasining asosan ijobiy qabul qilinishini va bu fan talabalar hayotiga ijtimoiy, psixologik va rekreativ jihatdan foyda keltirayotganini ko'rsatadi.

Jismoniy tayyorgarlik nafaqat sog'liqni saqlash vositasi, balki talabalar umumiy rivojlanishiga xizmat qiluvchi kompleks sifatida qabul qilinishi kerak. Bu kelajakda jamiyatni shakllantiruvchi avlodlar uchun ham muhim ahamiyatga ega bo'lib, uni yanada rivojlantirish uchun kuchli motivatsiya manbai bo'lishi mumkin.

Taklif va tavsiyalar: Jismoniy tayyorgarlik dasturlarini sog'liq, rekreativ va ehtiyojlarga moslashtirish, noto'g'ri qarashlarni bartaraf etish uchun ma'ruzalar va treninglar o'tkazish, talabalar tomonidan keltirilgan metaforalar asosida loyihalar va qiziqarli tadbirlar tashkil qilish, darslarning samaradorligini oshirish uchun muntazam ravishda tadqiqotlar o'tkazish, sport festivallari, ochiq havoda mashg'ulotlar va boshqa rekreativ tadbirlarni ko'paytirish kerak. Ushbu tavsiyalar jismoniy tayyorgarlikning nafaqat sog'liqni saqlash, balki talabalar hayotini har tomonlama boyituvchi muhim vosita sifatida qabul qilinishini ta'minlaydi.

Foydalangan adabiyotlar

1. Miles, M. B., ve Huberman, A. M. (1994). *An Expanded Sourcebook Qualitative Data Analysis*. California: Sage Publications Inc

2. Miller S. (1987). Some Comments on the Utility of Metaphors for Educational Theory and Practice. *Educational Theory*, 37(3), 219-227.
3. Levine P. M. (2005). Metaphors and Images of Classrooms. *Kappa Delta Pi Record*, 41(4), 172-175, <https://doi.org/10.1080/00228958.2005.10532066>
4. Arnett, R. C. (1999). Metaphorical guidance: Administration as building and renovation. *Journal of Educational Administration*, 37(1), 80-89
5. Yılmaz, A., Esentürk. O. K., Tekkurşun, D. G. ve İlhan E. L. (2017). Metaphoric perception of gifted students about physical education course and physical education teachers. *Journal of Educationand Learning*, 6(2), 220-234

“SOG’LOM INSON-SOG’LOM MILLAT” G’OYASI ORQALI TALABALARDA SPORT VA SALOMATLIK IMMUNITETINI RIVOJLANTIRISH

Qayumov Shohruh Abduljalol o‘g‘li
Jizzax davlat pedagogika universiteti doktoranti
Shohruh_Qayumov@mail.ru

Annotatsiya: Dunyoning ko‘plab mamlakatlarida sog‘lom avlodni tarbiyalash, jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish hamda aholi salomatligini yaxshilash masalalari ustuvor yo‘nalishlardan biri bo‘lib qolmoqda. Dunyoda kechayotgan murakkab jarayonlar inson organizmini tashqi muhitda bo‘layotgan o‘zgarishlarga tayyorlash bilan bir qatorda uning immunitet tizimini mustahkamlash uchun aholining barcha qatlamlarini, xususan talabalar va aholini jismoniy harakatga bo‘lgan faolligini oshirish talabini qo‘ymoqda. Shu maqsadda, jahon ta‘lim tizimida jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini tabaqalashtirish va individuallashtirish kabi yondashuvlardan foydalanishning ahamiyatini oshirish yo‘llarini aniqlash bilan bog‘liq umumiy muammolarni hal qilish yuzasidan olib borilayotgan ilmiy ishlar asosida sportchilarning, jumladan talabalarining va shug‘ullanuvchi yoshlarning jismoniy tayyorgarligini oshirish, “sog‘lom inson-sog‘lom millat” g‘oyasi orqali aholida sport salomatlik immunitetini oshirish dolzarb muammo sifatida qaralmoqda.

Kalit so‘zlar: sog‘lom turmush tarzi, innovatsiya, talaba, sport, immunitet, rivojlantirish, pedagogika, strategiya, olimpiada, mehnat, ilmiy ishlar.

Kirish: Zamonaviy jismoniy madaniyat o‘qituvchilari ushbu vazifalarni hal etish uchun tashkiliy jihatdan ham, mazmuniy jihatdan ham boshlang‘ich ta‘limning integrativ xarakterini, o‘zining bo‘lajak kasbiy faoliyatining integrativ yo‘nalganligini aniq his qila olishi zarur. Bo‘lajak jismoniy madaniyat o‘qituvchilarining kasbiy tayyorgarligida integratsiyalash zarurati unda kasbiy kompetentlikni shakllantirish samaradorligini belgilab beruvchi asosiy shartlardan biri hisoblanadi. Boshqacha aytganda, integrativ yondashuv nuqtai

nazaridan ko‘rib chiqilgandagina bo‘lajak jismoniy madaniyat o‘qituvchilarining metodik tayyorgarligi samarali bo‘ladi. Tadqiqotning maqsadi: Bo‘lajak jismoniy madaniyat o‘qituvchilarning psixologik-pedagogik bilimlarini integratsiya jarayonning samaradorligini oshirish. Shu maqsadni amalga oshirish uchun quyidagi vazifalar amalga oshirildi: adabiyotlar taxlilini o‘rganib chiqish; - boshlang‘ich maktab fanlarining integratsion aloqalarini ishlab chiqish; - psixologik - pedagogik integratsiyani maxsus prinsiplari ishlab chiqish; Integratsiyalashgan ta‘lim-tarbiya, fanlararo aloqalarning ayrim jihatlari mashhur pedagoglarning ishlarida ko‘rib chiqilgan. Bir qator ishlar boshlang‘ich ta‘limdagi fanlararo va fanlar ichidagi aloqalarga bag‘ishlangan. Bu muammolar o‘quv fanlarini integratsiyalashga o‘tishning yaqin rivojlanish zonasidir . Boshlang‘ich maktab fanlarining integratsion aloqalari kam ishlab chiqilgan bo‘lib, qaramaqarshi ifodalangan. Bu aloqalarning mohiyati haqida olimlar orasida qarama - qarshiliklar ko‘p. Integratsiya atama va uslubiy nuqtai nazardan hodisa sifatida nima ekanligini ko‘rib chiqaylik. «Integratsiya» so‘zi lotincha integratio – tiklash, to‘ldirish, «integer» - butun so‘zidan kelib chiqqan. Bu borada ikki tushunchaga egamiz:

Tizim, organizmning alohida tabaqalashtirilgan qism va vazifalarning bog‘liqlik holatini bildiruvchi tushuncha va shu holatga olib boruvchi jarayon. - Tabaqalashtirish jarayonlari bilan birga amalga oshirilayotgan fanlarni yaqinlashtirish jarayoni. Differensiatsiya fransuzcha - (diffe’rentiofon lotincha differentia - farq, har xillik, ya’ni butunni bo‘laklarga bo‘lish, ajratish. Ta‘lim mazmunini integratsiyalash - dunyo an‘anasi (g‘oya, fikr, intilish). Integrativ yondashish turli darajadagi tizimli aloqalarning ob‘ektiv yaxlitligini aks ettiradi (tabiat- jamiyat - inson). Integratsiya ilgari bo‘lingan qismlarni bir butunga birlashtirish bilan bog‘liq. U tizim elementlarining yaxlitlik va uyushqoqlik darajasining oshirishga olib keladi. Ta‘lim jarayonida integratsiyalash mobaynida bir-biriga bog‘liqlik hajmi oshadi va tartibga tushadi, shu tizim qismlarning ishlashi va o‘rganish ob‘ektining yaxlitligi tartibga solinadi. Zamonaviy didaktik va metodikada ta‘kidlanishicha, o‘quvchilarni o‘qitish, rivojlanishi va tarbiyasining muvaffaqiyatlari ularda dunyo birligi haqida tushunchaning shakllanganligi, o‘z faoliyatlarini umumiy tabiat qonunlari asosida yo‘lga solish zaruriyatini tushunishlari, jismoniy tarbiya kursida fanlararo va fanlar ichidagi aloqalarni yecha olishlari bilan bog‘liq. Avvalom bor o‘qituvchilarning amaliy texnologiya tayyorligi qanchalik chuqur va ko‘p qirrali bo‘lmasin tayyorgarligi bilan to‘ldirilgan bo‘lishi kerak. Shu vaqtda psixologik-pedagogik integratsiya tizimini to‘g‘ri tanlamoq lozim. O‘ylaymizki uchta har hil, lekin bir-biri bilan bog‘liq bo‘lgan komponentlarni metodologik, texnologik va shaxsiy integratsiyasi bor vaqtda psixologik-pedagogik bilimlarni o‘rganish ancha oson, tez va produktiv bo‘ladi. Bular quyidagilarni o‘z ichiga oladi: - birinchisi nazariy bilimlarga ega bo‘lish va metodologik refleksiya tajribasini oshirish orqali. - ikkinchi komponent metodik va texnologik darajadagi psixologik-pedagogik bilimlarni o‘z ichiga oladi. - uchinchi komponent

funksiyasiga-pedagogning shaxsiy rivojlanishi, o'z-o'zligini shakllanishi kiradi.

Fikrlash - pedagogik jarayonda, ayniqsa boshlang'ich sinf o'quvchilarida ilmiy dunyoqarashni fanlararo shakllantirishga qaratilgan kuchli didaktik vositadir. Fikrlashning turli shakllarini rag'batlantirish tanqidiy izlanish, muammolarni hal qilish, ijodkorlik va tushunchalarni fanlar bo'yicha bog'lash qobiliyatiga yordam beradi. Mushohada qilish - pedagogik jarayonda, ayniqsa boshlang'ich sinf o'quvchilarida ilmiy dunyoqarashni fanlararo shakllantirishga qaratilgan aqliy faoliyat turi sifatida didaktik imkoniyatdir. Mushohada qilish qobiliyatlari boshlang'ich sinf o'quvchilarida atrof-muhit bilan aloqada bo'lishga, aloqalarni o'rnatishga va atrof-dagi dunyoni chuqurroq tushunishga, diqqatning faoliyatini mustahkamlashga imkon beradi. Ushbu didaktik imkoniyatlar yordamida yuqori darajadagi fikrlash mustaqilligini namoyon qiluvchi omillar tushunish, fikrlash, qarorlar qabul qilish namoyon bo'la oladi. Ilmiy dunyoqarashni fanlararo shakllantirish maqsadida pedagogik jarayonning didaktik imkoniyatlari (bilish, o'rganish, amalda sinab ko'rish, fikrlash, mushohada qilish) yuqori darajadagi fikrlash mustaqilligining namoyon bo'lishi asosida amalga oshirish mumkin. Pedagoglarning diqqati, uning turlari va xususiyatlari haqida yetarli bilimga ega bo'lishlari va buni dars jarayonida hisobga olishlari ta'limda natijaga erishishlari uchun muhim hisoblanadi. Ilmiy jihatdan diqqat deb, ongni bir nuqtaga to'plab, muayyan bir obyektga faol qaratilishini tushunamiz. Diqqat-idrok, xotira, tafakkur nutq va xayol, singari alohida psixik jarayon bo'lmay balki, ilmiy dunyoqarash jarayonlarining sifatini ta'minlovchi ichki faollikdir. Ya'ni diqqat uzluksiz ta'limning asosiy bog'ini hisoblangan boshlang'ish sinf o'quvchilarida ilmiy dunyoqarashni shakllantirishda samaradorlikni ta'minlovchi ko'prik vazifasini bajaruvchi vositadir. Shuning uchun ham diqqat har qanday faoliyatning zaruriy sharti hisoblanadi. Unda olish lozim bo'lgan materialga qanchalik kuchli sur'atda qaratilgan bo'lsa, u shunchalik tez va puxta esda qoladi. Boshlang'ish sinf o'quvchilarida ilmiy dunyoqarashni shakllantirishda diqqatning roli ularning umumiy kognitiv rivojlanishi va akademik muvaffaqiyati uchun juda muhimdir. Diqqat tushunchisiga mavzudan kelib chiqqan holda quyidagicha ta'rif berish mumkin. Diqqat - bu chalg'itadigan narsalarga e'tibor bermasdan, o'z xabardorligini ma'lum bir stimul, vazifa yoki ma'lumotga qaratishning hal qilish va tanqidiy fikrlash: diqqat muammolarni hal qilish ko'nikmalarini va tanqidiy fikrlashni qo'llab - quvvatlaydi. Shuningdek, mavzular fanlararo o'qitilganda yohud bir-biriga bog'langan holda berilganda o'quvchilarda ko'pincha bilimlarning bir nechta sohalaridan chizishni talab qiladigan murakkab jarayonlariga duch kelishadi. Ularning tegishli tafsilotlarga e'tibor berish, ma'lumotlarni tahlil qilish va yechimlarni sintez qilish qobiliyati ushbu muammolarni muvaffaqiyatli hal qilish uchun juda muhimdir. Xotirani mustahkamlash: diqqat muhim ma'lumotlarga e'tibor qaratish orqali xotirani mustahkamlashga yordam beradi. Integratsiyalashgan mavzular xotirani

saqlashni kuchaytirishi mumkin, chunki boshlang'ich sinf o'quvchilarida turli fanlarning tegishli tushunchalari o'rtasida uyushmalar tuzatiladi. Ushbu o'zaro bog'liq bilimlar tarmog'i boshlang'ich sinf o'quvchilariga baholash va real dasturlarda ma'lumotni yanada samarali eslab qolishga yordam beradi. Kognitiv moslashuvchanlik: diqqat kognitiv moslashuvchanlikni rivojlantiradi, bu o'quvchilarga mavzular o'rtasida almashish va turli xil o'quv muhitlariga moslashish imkonini beradi. Fanlar integratsiyasi o'quvchilarni turli xil fikrlash usullari o'rtasida muammosiz o'tishga undaydi, ularning turli vazifalarni hal qilish qobiliyatini oshiradi. Diqqat boshlang'ich sinf o'quvchilari uchun ilmiy dunyoqarashni fanlararo shakllantirishda pedagogik jarayonning didaktik imkoniyatlarini bilish, o'rganish, amalda sinab ko'rish, fikrlash, mushohada qilishni shakllanishida muhim ahamiyat kasb etadi. Kognitiv moslashuvchanlikni rivojlantiradi va ichki motivatsiyani rivojlantiradi. O'qituvchilar o'quvchilarni turli fanlarning o'zaro bog'liqligini ko'rishga va dunyo haqida har tomonlama tushunishni rivojlantirishga undaydigan yaxlit va samarali o'quv tajribalarini yaratish uchun diqqat kuchidan foydalanishlari mumkin. "OTMgacha yoshdagi bolalarning sog'lom turmush tarzini shakllantirishning pedagogik shart-sharoitlari" deb nomlangan dissertatsiyasida inson salomatligining asosi sifatida irsiy omillar, atrof-muhit sharoitlari, ekologiya, sog'liqni saqlash tizimi faoliyati, insonning o'ziga, sog'lom turmush tarziga bog'liqligi bilan bir qatorda ta'lim va rivojlanishning birligi hamda ta'lim-tarbiyaning ahamiyati to'g'risida yetarlicha fikr mulohazalar keltirilgan.

Xulosa

Talabalarni jismoniy tarbiyaga oid bilimlarini rivojlantirish muammosiga oid manbalar mazmunini o'rganish va tahlil qilish natijasi shuni ko'rsatdiki, bu yo'nalishda bir qator ishlar amalga oshirilgan. Biroq, innovatsion tizimlar asosida talabalarda sport va salomatlik immunitetini rivojlantirish nazariyasi va amaliyotiga oid ishlarni tadqiq qilish e'tibordan chetda qolgan. Shuningdek jismoniy tarbiya darslari va darsdan tashqari sport ishlari, o'zi va yon atrofdagi kishilarning salomatligini saqlash mas'uliyatini shakllantirish muammosi o'z yechimini topmagan.

Oliy o'quv yurtlarining ta'lim va tarbiya jarayonida mustaqil, tashabbuskor, ijodiy va sog'lom shaxs sifatlarini shakllantirish muxitini yaratish davlat dasturlarining ustuvor vazifalari qatorida o'rin olgan.

Xususan dunyoda kechayotgan globallashuv davrining ekologik, iqtisodiy va axborot oqimi ta'sirida o'zgarayotgan talabaning hayoti o'zining favqulodda va sinovli vaziyatlari sababli ko'pincha stress, asabiy taranglik xolatlarini boshdan kechiradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining "O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida qarori" 2015. 4-b.

2. O‘zbekiston Respublikasining qonuni “Ta’lim to‘g‘risida” O‘RQ-637, 2020 yil 23 sentabr.

3. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2019 yil 13 fevraldagi 118-son qarori bilan tasdiqlangan “2019-2023 yillar davrida O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish konsepsiyasini amalga oshirish chora-tadbirlari dasturi” //lex.uz// Qonun hujjatlari ma’lumotlari milliy bazasi, 14.02.2019 y., 09/19/118/2612-son;

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

5. Sh.M.Mirziyoevning oliy majlisga murojaatnomasi. // «Xalq so‘zi» gazetasi. 2020 yil. 25 yanvar, 19(7521)-son.

6. “O‘zbekiston Respublikasi Oliy ta’lim tizimini 2030 yilgacha rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to‘g‘risida” 2019 yil 8 oktabrdagi O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining PF-5847-son farmoni.

TALABALARNING INTELLEKTUAL SALOHIYATINING AHAMIYATI

*Raximov Baxtiyor Xudoyberdiyevich
GulDU professori, p.f.d.*

Annotatsiya. Ilmiy tadqiqot ishlarini tashkil etishda talabalarning intellektual salohiyatini rivojlantirish masalasi barcha bosqichlarida psixolog olimlarning diqqat markazida bo‘lib kelgan, bo‘lajak o‘qituvchilarda ilmiy tadqiqotchilikka oid intellektni rivojlantirishning psixologik xususiyatlari ilmiy nazariy jihatdan asoslangan.

Kalit so‘zlar: Bo‘lajak o‘qituvchisi, intellekt, intellektual rivojlantirish psixologik jarayon

Yangi O‘zbekistonda intellekt va ijodning bevosita shaxsning ijodiy harakatlariga ta’siri ham munozarali masala bo‘lib qolmoqda. Boshqa tomondan, ijod turli his-tuyg‘ularni ifodalash bilan bog‘liq ijodiy faoliyatning muvaffaqiyatiga hissa qo‘shadi.[5].

Shaxsning faoliyatini muvaffaqiyatli amalga oshirish sharti hisoblangan, bilim, ko‘nikma va malakalarni egallash dinamikasida yuzaga chiqadigan farqlarda namoyon bo‘ladigan individual psixologik xususiyati qobiliyatlar deyiladi. Ushbu xususiyatni aniqlash uchun ba’zi bir omillarni tahlil qilish maqsadga muvofiq; a) shaxsning muayyan sifatlari yig‘indisi belgilangan vaqt oraliq‘ida egallagan faoliyati talablariga javob bersa, unda mazkur faoliyatga nisbatan qobiliyati mavjuddir; b) inson shunday holatlarda faoliyat talabiga javob bera olmasa, psixologik sifatlari, ya’ni qobiliyatlar mavjud emasdir (juda zaifdir). Lekin bunday xususiyatli shaxs ko‘nikma va malakalarni egallay olmaydi, degan

ma'no anglatmaydi, biroq ularni egallash vaqti cho'zilib ketadi, xolos. .[6].

Talabaning intellektini rivojlantirish pedagog-psixologlardan mashaqqatli harakatni talab qiladi. Bugungi kunda oliy ta'lim tizimida ham islohotlar sezilarli sur'atlarda o'sib borayotgani, innovatsion texnologiyalaridan foydalanish ta'lim tizimida o'z o'rnini topib bormoqda. Zamon takomillashgani sari insonlarning fikrlash doirasi ham o'sib boradi. "Yangi O'zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to'g'risida"gi PF-60-son farmonida inson qadrini ulug'lash, shaxs kamolati, rivoji, ma'naviy barkamolligi hamda shaxs va jamiyat manfaatlarining o'zaro uyg'unlashuvi jarayoniga muhim qadriyat sifatida qarab, ta'lim-tarbiya tizimini isloh qilish, ilmiy kadrlar tayyorlashni zamon talablari darajasiga ko'tarish masalasini ustuvor soha sifatida belgilash oid ishlar rejali amalga oshirib kelinmoqda. O'zbekiston Respublikasi oliy ta'lim tizimini 2030-yilgacha rivojlantirish konseptsiyasini tasdiqlash to'g'risidagi qarorida belgilanishicha, O'zbekiston Respublikasida oliy ta'limni tizimli isloh qilishning ustuvor yo'nalishlarini belgilash, zamonaviy bilim va yuksak ma'naviy-axloqiy fazilatlarga ega, mustaqil fikrlaydigan yuqori malakali kadrlar tayyorlash jarayonini sifat jihatidan yangi bosqichga ko'tarish, oliy ta'limni modernizatsiya qilish, ilg'or ta'lim texnologiyalariga asoslangan holda ijtimoiy soha va iqtisodiyot tarmoqlarini rivojlantirish maqsadida oliy ta'lim mazmunini sifat jihatidan yangi bosqichga ko'tarish Bugungi kunda jamiyatda kitobning ma'naviy hamda axloqiy ozuqa, madaniyat va til ravnaqi uchun asosiy manba, avlodlardan-avlodlarga o'tib kelayotgan intellektual meros sifatida mavqei hamda ahamiyatini saqlash va hatto tiklashga ehtiyoj sezilayapti. Avvalo, badiiy, ma'rifiy, ilmiy-ommabop, tarbiyaviy, yoshlarning intellektual salohiyatini oshirishga qaratilgan adabiyotlarni chop etish, ular bilan ta'lim muassasalarini ta'minlash, milliy hamda jahon adabiyoti namoyandalarining asarlarini saralash, tarjima qilish ishlarini puxta o'ylangan tizim asosida tashkil etish lozim. .[1, 2, 3.].

Oliy ta'lim tizimida ilmiy dunyoqarashga ega, ma'naviy barkamol shaxsni shakllantirish, uning axloqiy qiyofasini tarkib toptirishda talabalarni ilmiy tadqiqot ishlariga maqsadli jalb etishning katta ahamiyatga ega ekanligi mutaxassislar tomonidan e'tirof etilgan. Jamiyat taraqqiyoti uchun zarur bo'lgan, insoniyat farovon turmush tarzini yaxshilashga qaratilgan yangilikni kashf etish shaxs ma'naviyatiga xos sifatlarni shakllantirishga eng salmoqli hissa qo'shishi mumkin bo'lgan faoliyat turi tadqiqotchilikdir. "Bu borada talaba-yoshlar qanday kasbiy sifatlarga ega bo'lishi lozim?" degan savolga nazariy jihatdan asosli javob topish va bu javobni amaliyot omiliga aylantira bilish zarur.[4].

Yangilangan ta'lim-tarbiya tizimi va pedagogik tafakkur talaba-yoshlar oldiga yangi jamiyat talablariga mos, zamonaviy vazifalarni qo'ymoqda. Sog'lom tamoyillarga asoslangan pedagogik tafakkur talaba-yoshlardan yangicha ishlashni va an'anaviy faoliyatdagi doimiy xatti-harakatlarni bugungi kun ehtiyojiga mos ravishda yangilashni taqozo etdi. Zamonaviy talabaning faoliyati ham yangilangan pedagogik tafakkurga asoslangan zamonaviy

ta'limning maqsad, vazifa va mazmuniga mos holda o'zgardi. Ijtimoiy hayotda samarali faoliyat ko'rsata oladigan zarur kasbiy sifatlarga ega yoshlarni tarbiyalash ishini muvaffaqiyatli tashkil etish uchun pedagogik ta'lim tizimida muhim o'zgarishlarni amalga oshirish lozim .[2].

Talaba-yoshlarning faoliyati va kasb sifatlari bilan bog'liq jihatlar bir qator olimlarning tadqiqotlari, ilmiy asar va monografiyalarida o'z ifodasini topgan. Yoshlar egallashi zarur bo'lgan kasb sifatlari haqida turli qarashlar mavjud . So'nggi yillarda olib borilgan tadqiqotlarda ham talaba-yoshlar faoliyatining muhim qirralari talqin qilinmoqda. Talabalarda shakllantirilishi zarur bo'lgan kasb sifatlarini mutaxassislik fanlarini o'qitish jarayonida tarkib toptirishni nazarda tutgan ishlar ham talaygina ..[3].

Kasbiy va ma'naviy-axloqiy yetuk shaxslarni tarbiyalash jarayonida bir qator tashkiliy tadbirlarni amalga oshirish samarali amaliy natijalar beradi. Shunday tadbirlardan biri «Yosh olimlar» kengashi bo'lib, uni oliy ta'lim muassasalarida tashkil qilish, doimiy ravishda faoliyat yuritishini ta'minlash muhim ahamiyatga ega. Bunday kichik ilmiy jamoaga jalb etilgan bo'lg'usi o'qituvchi-talaba o'zi egallagan kasbiy ko'nikma va malakalarni kelajakda maktabdagi ilmiy-amaliy faoliyati jarayonida mustaqil namoyon eta oladigan darajadagi pedagogik muomala sirlarini egallab boradi hamda metodik mahoratini oshiradi.

Ilmiy tadqiqotchilik. Talabalarining bu intellektual jihati mashg'ulotlarga tayyorlanish va ilmiy izlanishlari jarayonida namoyon bo'ladi. Ilmiy tadqiqotchilik talabaning puxta va aniq ilmiy qarashlarga egaligi, fikriy mustaqilligini ta'minlash bilan birga o'ziga xos ta'lim-tarbiyaviy imkoniyatlarga ham ega.

Oliy maktabni bitirgan aksariyat yosh pedagog-mutaxassislarda uchraydigan bir xil kamchilik shundan iboratki, ularda ilmiy, ijodiy, tadqiqotchilik faoliyati sezilmaydi. Darslarning sifati va samaradorligi o'qituvchining izlanuvchanligi, tadqiqotchiligi, ilmiy, ijodiy faoliyatining doimiyliги va uzluksizligi bilan bog'liq.

Bundan tashqari, o'qituvchi oliy maktabda o'zlashtirgan barcha nazariy bilimlari, pedagogika va psixologiyaga oid ma'lumotlarini amaliy faoliyat jarayonida qo'llay olish malakasini egallashi lozim.

Nazariyaning amaliyot bilan bog'liqligiga e'tibor qaratish. O'qituvchining pedagogik amaliyotchilik faoliyati tadqiqotchilik faoliyatiga birmuncha yaqin. Chunki o'qituvchi ilmiy izlanishlar jarayonida olgan nazariya va metodikaga oid bilimlarini amalda qo'llashga harakat qiladi. O'qituvchidan yangi bilimlarini o'quvchilar ongiga yetkazish uchun pedagogik amaliyotchilik xususiyati talab etiladi.

O'qituvchi o'zining bor iqtidori, bilimi va malakasini amaliyotda namoyon qiladi. Amaliyot davomida uning kasbiy mahorati sayqal topadi. O'qituvchi darsning yangi shakllari, noan'anaviy usullarini tajribada sinab ko'ruvchi vazifasini bajaradi. O'z amaliyotida bugunning talablariga javob bera oladigan

usullardan foydalanadi. Muvaffaqiyat qozongan, o'quvchilar faolligini oshiradigan, ijodiy fikrlashga o'rgatadigan, tarbiyaviy ta'sir darajasi yuqori bo'lgan shakllardan foydalanishga harakat qiladi. O'qituvchi mashg'ulot uchun zarur axborot, ma'lumot va ashyolarni to'playdi hamda ularni qanday qilib, qaysi shaklda o'quvchilarga yetkazish yo'llarini oldindan belgilab oladi. O'qituvchi pedagogik amaliyotchiligi va tarbiyaviy vazifani bajarishi zarurligini aslo unutmasligi zarur. Chunki o'qituvchi o'z mashg'ulotlarida bilim beruvchigina emas, avvalo, shu bilimlar asosida talabalarni tarbiyalashni ko'zda tutgan tarbiyaning natijalarini shogirdi xatti-harakati, faoliyatida namoyon bo'lishini kuzatadigan amaliyotchidir.

Xulosa shuki, oliy maktab ta'lim tizimi talabaning tashkilotchilik, amaliyotchilik, tadqiqotchilik, ijodkorlik kabi barcha zarur kasb sifatlarini kerakli darajada shakllantirishni ta'minlashi lozim. Oliy maktabni bitirgan yosh mutaxassis muayyan ilmiy dunyoqarashga ega, lekin uni amaliyotga qanday tatbiq etish masalasida ancha nochor. Chunki talabalarni metodik jihatdan tayyorlash talab darajasida emas. Pedagogika va psixologiya fanida talabalarni ilmiy tadqiqotchilikka yo'naltirishning o'ziga xos xususiyatlari belgilab berilmagan.

Ruhiyati tetik, qalb tuyg'usi beorom, o'z imkoniyatlarini erkin namoyon etish istagi bor shaxs kirishimli, g'ayratli, fantaziyasi boy bo'lib, biror yangilik yaratish, izlanish va ijodga ehtiyojmand bo'ladi. Bu ehtiyoj uni ilmiy-ijodiy, faol harakatga undaydi, ma'naviy-kasbiy kamolot sari yetaklaydi. Ilmiy-ijodiy faoliyatni pedagogik tashxis qilish asosida talabaning ehtiyoji, intilishi, o'quv motivlari, salohiyati, saviyasi va bor iste'dodi o'qituvchi hamda talaba o'rtasidagi teng huquqlilik munosabatida namoyon bo'lishi o'z isbotini topadi.

FOYDALANILADIGAN ADABIYOTLAR (REFERENCES)

1. Z.T. Nishanova. "Rivojlanish psixologiyasi, pedagogic psixologiya".
2. Рахимов Б.Х. Психологические особенности развития интеллекта у будущих учителей <https://uzresearchers.com/index.php/IFTE23/article/view/37>
3. RB Khudoyberdievich - Pedagogika. Theories Of Students'creative Thinking Development Based On Innovative Approach
4. Б.Рахимов. Н.Нарзиева. Педагогик махорат. Т.: Дарслик. 2021 й.
5. Elkonin D.B. Vvedeniye v psixologiyu razvitiya. - M. "Trivola", 1994. - 101 s.
6. Foziyev ET. Umumiy psixologiya. 2-tom. - T.: "Universitet", 2002. - 240 b.

BIOLOGIYA TA'LIMI JARAYONIDA INNOVATSION YONDASHUVLAR ASOSIDA EKOLOGIK KOMPETENTSIYALARNI RIVOJLANTIRISHNING NAZARIY ASOSLARI.

Raxmanova Marg'uba Abdivaliyevna
Qori Niyoziy nomidagi Tarbiya
pedagogikasi milliy instituti
Qoraqalpog'iston filiali mustaqil tadqiqotchisi
E-mail: raxmanova-m-2024@gmail.com

Anotatsiya: Maqolada bo'lajak biology-pedagoglarni kasbiy tayyorlash jarayonida integrativ yondashuv asosida ekologik kompetentlikni shakllantirishga qaratilgan o'quv-kognitiv faoliyatning fanlararo uyg'unligini ta'minlash masalalari ko'rib chiqiladi.

Tayanch so'zlar: integratsiya, ekologik ta'lim, ekologik kompetentlik, ta'lim, o'quv biluv faoliyati, fanlararo uyg'unlik, integrativ yondashuv, dunyoning umumiy manzarasi, umuminsoniy qadriyat, dunyoviy va tarixiy-madaniy tafakkur, bilim, e'tiqod va faoliyat.

Kirish. Ekologik kompetentsiya ko'p o'lchovli tushunchadir, uning mazmuni ko'plab omillarga bog'liq. Ekologik kompetentsiyaning mohiyatini va shunga mos ravishda kompetentsiyani aniqlash uchun ushbu tushunchalarning ekologik psixologiya va pedagogika toifalari tizimidagi munosabatlarini tahlil qilish kerak.

Markaziy element berilgan tizimlari hisoblanadi tabiatga zarar keltirmaydigan shaxsiyat - shaxsiyat, egalik qilish ekosentrik turi ekologik ong va quyidagi xususiyatlar bilan tavsiflanadi : psixologik ishtirok V dunyo tabiat, sub'ektiv xarakter idrok tabiiy ob'ektlar, tabiiy dunyo bilan pragmatik bo'lmagan o'zaro ta'sir qilish istagi. Vakolatlilik doirasida yondashuv mumkin ishoning, Nima ahamiyatli xususiyat tabiatga zarar keltirmaydigan shaxslar hisoblanadi ekologik malaka, vakili ekologik kompetentsiyaning o'ziga xos individual ko'rinishidir .

Asosiy qism. Ekologik kompetentsiyaning mohiyatini aniqlash uchun ekologik tadbirlar (ekologik ong, ekologik fikrlash va ekologik qadriyatlar) asos toifa hisoblanadi: [3]. "Atrof-muhit faoliyati" tushunchasini hisobga olgan holda, uning talqin qilinishini ta'kidlash kerak [4]. Biroq, har qanday holatda ham, inson shaxsiyatining asosi uning dunyoga bo'lgan munosabatlari yig'indisi ekanligidan kelib chiqqan holda, ularning kompleks faoliyati orqali amalga oshiriladi.

Ekologik faoliyatni aks ettiruvchi ijtimoiy faoliyatning tarkibiy qismi sifatida tabiat va jamiyat munosabatlarni ko'rish mumkin. Ushbu faoliyat subyekti ham obyekt ham ularning o'zaro ta'siri, ya'ni ekologik muhit Demak, ekologik faoliyat shartlari ushbu o'zaro ta'sir usuli bilan bog'liq insondir

Ekologiya ilmi-fan sifatida turli fan sohalariga solishtirilganda endigina ikki yuz yillik tarixga ega, yagni yosh ilmlar sirasiga kiradi. Lekin hayotda, xalqning

kundalik turmushida ekologik tushuncha, madaniyat juda qadim zamonlardan buyon yoshlar tarbiyasining bir sohasi, inson ongliligining va fazilatlarining tarkibi sifatida amalga oshirilib kelinmoqda [3].

«Ekologiya» soʻzini ilm-fan sohasiga ilk bor qoʻllangan nemis olimi Ernst Gekkel (1834-1919) hisoblanadi. Olim «Kelib chiqishning tabiiy tarixi» degan kitobida ekologiya ilmi biologiya ilmining tarkibida shakllanib chiqdi va biologiya ning bir qismi sanalib, barcha tirik jonzorlarni hamda ularni urab turgan organik va anorganik muhit bilan munosabatda tadqiq etadi.

Inson ekologiyasi hozirgi vaqtda judayam kata muammo boʻlib kelmoqda. Shu sababi biologiya fan sohasi ekologiya boʻlimi sohasini oʻziga tadqiqot obʻekti qilib olgan. Ekologik muammolar boʻlajak biologiya fani oʻqituvchilarining ekologik kompetentligini innovatsion yondashuvlar asosida rivojlantirishda yoshlarga ekologik usluksiz taʼlim-tarbiya berishga qaratilgan.

Boʻlajak biologiya fani oʻqituvchilarining ekologik kompetentligini innovatsion yondashuvlar asosida rivojlantirish mazmunida oʻquvchilarga urgatilishi lozim boʻlgan tabiat va inson oʻrtasidagi munosabatlarni tushuntiruvchi bilimlar tizimini biologiya fani asosida oʻrgatish nazarda tutiladi. Bunda ekologik tarbiya insonning qurshab turgan muhitga munosabatini tarbiyalashdan iborat.

Ekologik usluksiz taʼlim-tarbiyaning asosiy maqsadi oʻquvchi yoshlarda atrof-muhit va uning muammolariga ongli ravishda munosabatni shakllantirishdan iborat [4].

Oʻquvchilarning xulq-atvorida ekologik normalarning va qoidalarining saqlanishini shakllantirish, atrof-muhitga nisbatan javobgarlik hissinini orttirish, ularning yurish-turishida ekologik kompetentlik koʻnikmalarini hosil qilishga, tabiatni sevish va uni avaylab asrash tuygʻusini shakllantirish, hayotning turli sohalarida, maʼlum bir mehnat turini bajarganda ekologik bilimdan foydalanishga odatlantirish, tabiat haqida tushunchalarga ega boʻlishga intilmogʻi lozim [5].

Ushbu vazifalar maktab bilan hayotning bogʻliqligini kuchaytiradi va oʻquvchilarning dunyoqarashining shakllanishiga ijobiy taʼsirini koʻrsatadi.

Maktab yoshlarga kompleks turdagi ekologik bilimlar va amaliy koʻnikmalarni shakllantirishning asosiy bosqichlaridan biri sanaladi.

Ekologiya boʻyicha olib boriladigan tarbiyaviy ishlarning mazmuni maktablardagi bizga maʼlum boʻlgan tarbiya turlari boʻyicha amalga oshiriladi. Ekologik tarbiyaning xususiyati va murakkabligi shundaki, uni tarbiya turlari tizimida amalga oshirish talab qilinadi [6].

Boʻlajak biologiya fani oʻqituvchilarining ekologik kompetentligini innovatsion yondashuvlar asosida rivojlantirishda xalqimizning oʻtmish tajribalaridan foydalanish maqsadga muvofiqdir [4]. Jonivorlarning uvoliga qolmaslik haqidagi tarbiyaviy fikrlari Quroni Karimda keng aks ettirilgan.

Insonning jismoniy va maʼnaviy hayoti tabiat bilan oʻzaro bogʻlangandir. Bu tabiat oʻz-oʻzi bilan chambarchas bogʻliq demakdir. Zero, inson tabiatning bir

qismi ekan, uning farzandi, mahsulidir. Ushbu holat, dastlab, tabiat inson va insoniyat paydo bo'lishining etakchi omili ekanligida nomoyon bo'ladi.

3-Renesans talablari asosida ta'lim-tarbiya jarayonini modernizatsiyalashning asosiy harakatlantiruvchi kuchi bo'lgan yuqori malakali pedagogik kadr tayyorlash sanaladi. Mazkur vazifa, bo'lajak biologiya fani o'qituvchilarining ekologik kompetentligini innovatsion yondashuvlar asosida rivojlantirishga bevosita va bilvosita ta'sir ko'rsatadi.

Kam sonli bo'lsa-da, tadqiqotlarda oliy ta'lim muassasalarida tayyorlanayotgan bo'lajak o'qituvchilarni pedagogik faoliyatga tayyorlash, ta'lim mazmunini ilm-fan, texnika va texnologiya sohalarida erishilayotgan yutuqlar bilan takomillashtirishga qaratilgan qator yondashuvlar shakllantirilgan. Ammo, shuni alohida ta'kidlash joizki, mazkur olib borilgan tadqiqotlarda bo'lajak biologiya fani o'qituvchilarining ekologik kompetentligini innovatsion yondashuvlar asosida rivojlantirish muammosi ilmiy-metodik nuqtai-nazardan majmualiy tadqiq etilmagan.

Pedagogika va psixologiya, fanlarni o'qitish xususiy metodikasida bo'lajak biologiya fani o'qituvchilarining ekologik kompetentligini innovatsion yondashuvlar asosida rivojlantirishga oid tadqiqotlarning tahlili shuni ko'rsatdiki, mazkur muammoni o'rganishga yo'naltirilgan izlanishlar amalga oshirilgan, o'qituvchi kadrlar tayyorlash masalasini sifat jihatdan yuksak darajaga ko'tarishga zamin yaratadigan o'qitish vosita va metodlari muayyan miqdorda tadqiq etilgan. Lekin maktab amaliyotlari tahlilining ko'rsatishicha, fan va texnika taraqqiyoti ta'lim mazmunidan ilgarilab ketganligi sababli tadqiqotlarning mahsuldorligi, nazariy ahamiyati, yaqqol ko'rsatmalari o'sish sur'atidan birmuncha orqada qolib kelmoqda. Bu esa o'z-o'zidan o'qituvchi kadrlar tayyorlash sifati va samaradorligini ko'tarish jarayoni oldiga yuksak talablar qo'yadi, shu bilan birga qo'shimcha ma'suliyat hissini yuklaydi.

Tadqiqot davomida bu sohadagi ustuvor vazifalar quyidagi yo'nalishlarda belgilanishi:

- bo'lajak biologiya fani o'qituvchilarining ekologik kompetentligini innovatsion yondashuvlar asosida rivojlantirish muammosining didaktik va me'yoriy asoslarini tadqiq etish;
- oliy ta'lim muassasalarining bo'lajak o'qituvchilar tayyorlash tizimidagi imkoniyatlarini kvalimetrik diagnostika qilish hamda malaka talablari asosida shakllantirish bosqichlari negizida ta'lim mazmunini takomillashtirish;
- bo'lajak biologiya fani o'qituvchilarining ekologik kompetentligini innovatsion yondashuvlar asosida rivojlantirish jarayoni samaradorligini ta'minlovchi zaruriy pedagogik-psixologik shart-sharoitlar va didaktik vositalarni belgilash;
- innovatsion o'qitish texnologiyalari asosida oliy ta'lim muassasalari talabalarini innovatsion pedagogik faoliyatga tayyorlash jarayonini shakllantirish metodikasini ishlab chiqish va uni amaliyotga samarali tatbiq qilish maqsadga muvofiq sanaladi.

Ekologiya faniga oid bilimlarning uyg'unlashuvi mexanizmi – bu tizimning

yaxlitligini buzmasdan muvofiqlashtirilgan va tartibli tarzda o'zaro ta'sir qilishi kerak bo'lgan zarur elementlar majmuidir. Bunday "poydevor" aniq fanlarning umumlashtirilgan kognitiv modellari asosida turli sohalardagi o'zgarmas ilmiy bilimlarning hodisa va jarayonlarini aks ettiruvchi fundamental tushuncha, g'oya, nazariya va qonunlaridir.

Bunday vaziyatda, ekologik kompetentlikning tarkibiy qismini atrofmuhitga nisbatan yaxlit ilmiy-dunyoviy va ekologik dunyoqarash tashkil etadi. Bunda evolyutsiya va uning umumiy mexanizmlarini ochib beradigan universal nazariya talab etiladi.

Kop hollarda, ijtimoiy va tabiiy fanlar tizimlari ekologik muammolarning intellektual va hissiy tajribasini uyg'unlashtirish uchun asoslar topadi va bu inson faoliyatidagi zamonaviy ekologik kompetentlik hamda sog'lom turmush tarzi shakllanishiga yordam beradi.

Shu tarzda qurilgan ta'lim mazmuni nafaqat ratsional, balki hissiy-emotsional sohani o'z ichiga olgan tabiiy-ilmiy tafakkurni, balki uni gumanitar tafakkur bilan uyg'unlashtirish imkonini beradi.

Ekologik ta'limni insonparvarlashtirish va integratsiyalash talabalarning ekologik kompetentlikni shakllantirishning asosiy ko'rsatkichlari, ya'ni bilim darajasi, ekologik fikrlashning namoyon bo'lishi va tabiatga munosabatni ifodalovchi motivlarini tasdiqlaydi.

Yuqoridagi tahlillarni xulosa qilgan holda, shuni aytishimiz mumkin, biologiya mashg'ulotlarini didaktik o'yinlar orqali tashkil etish dars samaradorligining oshirish bilan birga, talabalarning dars mashg'ulotiga qiziqishini ham uyg'otadi. Aynan shu didaktik vositalardan keng foydalanish orqali, o'qituvchi talabalarga mavzu borasidagi kerakli bilimlarni o'zlashtirishlari uchun qulay sharoit yaratib bera oladi.

Xulosa. Shunday qilib, taklif etilayotgan ekologik kompetentsiya modeli ekologik ta'limni bilimlarni shakllantirishga emas, balki, birinchi navbatda, insonni o'rab turgan atrof-muhit holatini yaxshilash, ekologik muammolarni aniqlash va hal qilishda yordam berish, bu jarayonda yangi maqsadlar, baholar, motivlar, munosabatlar, ma'nolar shaklida ruhiy yangi shakllanishlar paydo bo'ladi.

Adabiyotlar:

1. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2019 yil 27 maydagi 434-sonli «O'zbekiston Respublikasida ekologik ta'limni rivojlantirish kontseptsiyasini tasdiqlash to'g'risida»gi qarori.
2. Ignatova V.A. Интегрированные учебные курсы как средство формирования экологической культуры учащихся: дис. ... д-ра пед. наук. Тюмень, 1999. - 388 с.
3. Shutova I.P. Формирование экологической культуры будущих учителей: теория и практика: монография. Ишим, 2010. - 160 с.
4. Girusov E. V. Ekologik kompetentlikning tabiiy asoslari // Ekologiya,

kompetentlik, ta'lim. - M., 1989. - S. 11-19.

5. Karamatova S.D. (2022). Integrative approach to forming ecological culture of future primary class teachers. British Journal of Global Ecology and Sustainable Development, 6, 82-86.

6. Karamatova D.S., Safarbayeva R.N., Murodova M.M. Bo'lajak pedagoglarning integrativ yondashuv asosida ekologik kompetentlikni shakllantirish // "Образование и наука в XXI веке" Международный научно-образовательный электронный журнал. Выпуск № 25 (том 3), март, 2022. – B.950-955.

MILLIY IQTISODIYOTDA INSON KAPITALINI SHAKLLANTIRISHNING XUSUSYATLARI

Rixsiboyev Hikmatilla

Guliston davlat universiteti talabasi

Annotatsiya: Maqolada inson kapitali sifatini ta'minlash barqaror rivojlanish maqsadlariga erishishning muhim omili sifatida, har qanday mamlakat hukumatining ustivor vazifalaridan biri sifatida yondoshuvlar berilgan. Har bir mamlakat yosh avlodning kelgusida jamiyatda munosib o'rin egallashi va raqobatbardosh kadrga aylanishi, hayotda muvaffaqiyatga erishishiga xizmat qiluvchi bilim va ko'nikmalarni egallashlari uchun barcha shart-sharoitlarni yaratishi muhim ahamiyat kasb etishi yoritilgan.

Kalit so'zlar: inson kapitali, farovonlik, raqobatbardosh, bilimlar iqtisodiyoti, ta'lim sifati

Uzoq muddatli farovonlik nafaqat qo'shimcha ish o'rinlari yaratadigan, balki yuqori darajadagi kasblarda ham samaradorlikni oshiruvchi tarkibiy o'zgarishlarni talab qiladi. O'zbekiston yanada gullab - yashnashi va iqtisodiyoti murakkablashishi bilan mamlakat inson kapitaliga - odamlar hayoti davomida to'plangan bilim, ko'nikma va sog'liqqa tobopa ko'proq tayanadi va o'sishni rag'batlantiradi. Shunga qaramay, bugungi kunda O'zbekistonda tug'ilgan bola o'z inson kapitali salohiyatining faqatgina 62 foizidan foydalanishga erishishini kutishimiz mumkin. Bo'shliqni yopish iqtisodiy o'sishni jamiyatning eng kambag'al va eng izolyatsiya qilingan a'zolari orasida adolatli daromad o'sishiga aylantirishga e'tibor qaratish orqali salohiyatni oshirish va iqtisodiyotda ishtirok etishni talab qiladi. O'zbekistonning barcha hududlarida - yuqori sifatli ta'lim, samarali sog'liqni saqlash va ishonchli ijtimoiy himoya orqali odamlarga carmoya kiritish aholining imkoniyatlardan to'liq foydalana olishini ta'minlashi zarur.

Jahon bankining Inson kapitali indeksi doirasida insonning rivojlanish va hayot kechirish yo'li:

- tirik qolish ehtimoli (tug'ilganidan boshlab, to 5 yoshgacha);

- kutilayotgan ta'lim sifatiga qaratilgan boshlang'ich va o'rta maktabda o'qish muddatining davomiyligi;
- pivojlanish va o'sishdan orqada qolayotgan bolalar foizi;
- katta yoshdagi avlodning umr ko'rish davomiyligi kabi ko'rsatkichlar bilan baholanadi.

IKI-2020 baholash mezonlari joriy yilning mart oyigacha, pandemiyagacha qayd etilgan muhim printsiplial ko'rsatkichlarni taqdim qiladi.

Eslatib o'tamiz, O'zbekiston ilk marotaba inson kapitalini baholashga qaratilgan PISA va PIRLS xalqaro tadqiqotlarida ham ishtirok etmoqda. Bugungi kunda Ta'lim inspeksiyasi tomonidan tegishli vazirliklar bilan hamkorlikda o'qituvchilarga uslubiy yordam ko'rsatish bo'yicha o'quv qo'llanmalar taqqatilmoqda. Ularning malakasini oshirish uchun xalqaro ekspertlar ishtipokida seminarlar o'tkazilmoqda.

Xopijlik mutaxassislar va mamlakatimiz tadqiqotchilarining inson kapitalining shakllanishi va undan samarali foydalanish borasida olib borgan empirik tadqiqotlari natijasida olingan xulosalar inson kapitalining yuqori darajasi aholining mehnat bozoridagi paqobatbardosh mavqei, iqtisodiy faolliqi, bandlik darajasi, kasbiy va hududiy harakatchanligi, daromadlarining o'sishiga olib kelishini ko'rsatadi.

Bundan tashqapi, tadqiqotlarimiz ko'rsatishicha global raqobatbardoshlik indeksining tarkibiy qismi bo'lgan "oliy ta'lim va kasbiy tayyorgarlik"; bilimlar iqtisodiyoti indeksi tashkil etuvchisi – ta'lim va bilim indeksi; aholining uzluksiz o'quv jarayonida va o'z-o'zini tarbiyalashdagi ishtipok kabi ko'rsatkichlar asosida inson kapitali rivojlanishini makro va individual darajada rivojlanishini tahlil qilishimiz mumkin bo'ladi.

Inson kapitali sifatini ta'minlash barqaror rivojlanish maqsadlariga erishishning muhim omili sifatida, har qanday mamlakat hukumatining ustivor vazifalaridan biridir, shundan kelib chiqqan holda, har bir mamlakat yosh avlodning kelgusida jamiyatda munosib o'rin egallashi va raqobatbardosh kadrga aylanishi, hayotda muvaffaqiyatga erishishiga xizmat qiluvchi bilim va ko'nikmalarni egallashlari uchun barcha shart-sharoitlarni yaratishi muhim ahamiyat kasb etadi.

Inson kapitalining shakllanishi va uning rivojlanishida ta'limning o'rni borasida iqtisodiy va ijtimoiy yondashuvlarni alohida ajratib ko'rsatishimiz mumkin. Iqtisodiy yondashuvda milliy boylikning asosiy unsuri, jamiyatning qimmatbaho resursi, jahon xo'jaligida mamlakat raqobatbardoshligini ta'minlashning muhim manbai va barqaror iqtisodiy o'sish omili sifatida inson kapitali tahlil qilinadi. D.Gpeyconning ta'kidlashicha: "zavod-fabrika, acbob-uskuna yoki ishlab chiqarish zahiralari emas, balki, aynan inson kapitali raqobatbardoshlik, iqtisodiy o'sish va lsamaradoplikning hal qiluvchi omili sifatida yuzaga chiqadi".

Xalqaro tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ta'lim tengsizlikni kamaytirishga yordam beradi. Xususan, qo'shimcha bir yil tahsil olish Djini koeffitsientini 1,4

punktga qisqartirish imkonini beradi. Bu o'z navbatida imtiyozli kreditlar ajratish asosida kam ta'minlangan oilalarning farzandlariga ta'lim olishlari uchun imkoniyatlar taqdim qilish, shuningdek, mehnat bozori talablaridan kelib chiqqan katta yoshdagilar uchun ta'lim xizmatlari bozorini rivojlantirishni ko'zda tutadi.

Qashshoqlik, ishsizlik va ta'lim chambarchas bog'liq. Buning sababi shundaki, kambag'allik bolalarning maktabga borishlariga imkon bepmaydi, ularga kelgusida zarur bo'ladigan bilim va ko'nikmalarning egallashlariga to'sqinlik qiladi. Dunyo mamlakatlari tajribasiga e'tibor qaratadigan bo'lsak, kambag'allik chegarasida kun kechiruvchi akcariyat insonlar boshlang'ich ta'limga ham ega emaslar.

O'zbekistonda 2030 yilgacha bo'lgan O'zbekiston Respublikasining oliy ta'lim tizimini rivojlantirish kontseptsiyasi faoliyat ko'rsatayotgan hududlarda davlat va nodavlat oliy o'quv yurtlarini tashkil etish, sohada sog'lom raqobat muhitini yaratish acocida oliy ta'lim bilan qamrab olish darajasini bosqichma bosqich 50 foizdan oshirishni nazarda tutadi.

Innovatsion iqtisodiyotga o'tish sharoitida kasbiy kompetentlikka qo'yiladigan talablar o'sib borishi tabiiydir, bunda zamonaviy texnologiyalardan foydalana olish qobiliyati, tobopa kengayib borayotgan ma'lumotlar oqimidan zaruriy axborotlarni sapalab olish, kasbiy mahoratini oshirishga intilish, mustaqil qaror qabul qilish va qabul qilingan qarorlar bo'yicha shaxsiy javobgarlikni zimmasiga ola bilishi kabilar muhim o'rin tutadi.

Innovatsion faollikni rag'batlantiruvchi omillar orasida moddiy fapovonlikning yaxshilanishi, shaxsning ijtimoiylashuvi, insonning o'z iqtidor va imkoniyatlarini ro'yobga chiqapishi uchun tegishli shart-sharoitlarning yaratilishi, tadbirkoplik faoliyatini har jihatdan qo'llab-quvvatlash kabilar muhim o'rin egallaydi.

Yuqorida amalga oshirilgan tahlillarimiz xususiy va umumiy inson kapitalini shakllantirish, uning sifatini ta'minlash ko'p jihatdan mablag'larni ta'lim, kasbiy tayyorgarlik va xodimlar malakasini oshirishga yo'naltirishga ko'p jihatdan bog'liq ekanligini ko'rsatadi, xususan yildan-yilga Respublikada oilalar ta'limga sarflayotgan mablag'lar ulushi o'sib borayotganligini kuzatishimiz mumkin.

O'ZBEKISTONDA ERKIN IQTISODIY ZONALARNI RIVOJLANTIRISHNING STRATEGIK AHAMIYATI

*Rixsiboyev H
Guliston davlat universiteti talabasi*

Annotatsiya: Maqolada erkin iqtisodiy zonalarini rivojlantirish O'zbekiston hududlarining boy tabiiy-iqtisodiy, mineral-xomashyo, ilmiy-texnik

va mehnat salohiyatidan samarali foydalanish, yangi raqobatbardosh sanoat ishlab chiqarishlarni va xususiy biznes faoliyatini rivojlantirish, sanoat kooperatsiyasini chuqurlashtirish hisobiga yangi ish o‘rinlarini yaratish va aholi daromadlarini oshirishga xizmat qilishi yoritilgan.

Kalit so‘zlar: erkin iqtisodiy zona, raqobatbardosh, modernizatsiya, sifat, loyiha, internet.

Bugungi kunda mamlakatimizda ijtimoiy-iqtisodiy islohotlarning yangi bosqichi jadallik bilan amalga oshirilmoqda. Jamiyat hayotining barcha jabhalarida keng qamrovli modernizatsiyalash va liberallashtirish jarayonlari kechmoqda. Mamlakatimizning jahondagi nufuzini oshirish, uni yuksak rivojlangan ijtimoiy sohaga ega bo‘lgan va sanoati rivojlangan davlat sifatida dunyoga tanitishga imkon beruvchi zamonaviy innovatsion iqtisodiyotni shakllantirish borasida yangicha mexanizm va vositalar ishlab chiqilib, amaliyotga izchil joriy etilmoqda.

Bugungi kunda dunyoning 140 dan ortiq mamlakatlarida 4500 dan oshiq erkin iqtisodiy zonalar faoliyat yuritayapti, ularda 70 millionga yaqin insonlar mehnat qilmoqdalar. Jahon iqtisodchilari va ekspertlarining fikriga ko‘ra, 2020 yilda erkin iqtisodiy zonalar hissasiga dunyo tovar aylanmasining 20 foizdan 25 foizgacha bo‘lgan qismi to‘g‘ri kelishi kutilmoqda.

Erkin iqtisodiy zonalarini barpo qilish va rivojlantirish bugungi kunda O‘zbekiston uchun muhim vazifalardan biri hisoblanadi. Erkin iqtisodiy zonalarini ishlab chiqarish jarayonlariga innovatsiyalarni joriy qilish uchun yangi g‘oyalarni generatsiya qilish va bugungi kunda mamlakat iqtisodiyoti oldida to‘planib qolgan iqtisodiy muammolarni hal etishning muhim vositasi sifatida qarashimiz mumkin. Erkin iqtisodiy zonalar xalqaro andozalarga mos keluvchi kadrlarni tayyorlash va qayta tayyorlash borasida zaruriy shart-sharoitlarni ta‘min etadi, eksport salohiyatini oshirish orqali valyuta tushumlarining ko‘payishiga xizmat qiladi, aholi bandligiga ko‘maklashadi, ichki bozorlarni sifatli mahsulotlar bilan to‘yinishiga zamin yaratadi, mahalliy ishlab chiqarishga yangi texnika-texnologiyalarning joriy etilishiga katta turtki beradi.

Bugungi kunda mamlakatimizda yagona bo‘lgan qishloq xo‘jaligi mahsulotlarini etishtirish va qayta ishlashga ixtisoslashtirilgan “Buxoro-agro” erkin iqtisodiy zonasiga investorlar tomonidan katta qiziqish bildirilmoqda. “Buxoro-agro” erkin iqtisodiy zonasi 2018 yilda tashkil etilgan bo‘lsada, bugungi kunda mazkur zonada umumiy qiymati 578,3 million AQSh dollari bo‘lgan va 9720 ta yangi ish o‘rni yaratilishini ta‘min etuvchi 149 ta investitsion loyiha amalga oshirilmoqda.

“Qo‘qon” erkin iqtisodiy zonasida amalga oshirilayotgan ishlar ham istiqbolli hisoblanadi, xususan bugungi kunda ushbu zonada 6,5 ming yangi ish o‘rni yaratilishiga imkon beruvchi, umumiy qiymati 200 mln. AQSh dollaridan oshiq bo‘lgan 106 ta investitsion loyiha amalga oshirilmoqda. Hozirda 15,2 mln. AQSh dollari qiymatiga ega bo‘lgan 13 ta loyiha amalga oshirilib, mingga yaqin yangi ish o‘rinlari yaratildi.

Mamlakatimizda birinchilardan bo'lib, faoliyati yo'lga qo'yilgan "Angren" EIZda investitsion faollik ko'zga tashlanmoqda. Mazkur erkin iqtisodiy zonada umumiy qiymati 1 mlrd. AQSh dollari bo'lgan 104 ta investitsion loyiha amalga oshirilmoqda. Bu loyihalarning amalga oshirilishi 11,2 mingta ish o'rni yaratilishini ta'min etadi. Bugungi kunda amalga oshirilishi ko'zda tutilgan loyihalarning 47 tasi yoki umumiy loyihalar sonining 45 foizi amalga oshirilishi natijasida 565,1 million dollar investitsiya mablag'lari o'zlashtirilib, 4 mingdan oshiq yangi ish o'rinlari yaratildi.

"Urgut", "G'ijduvon", "Sirdaryo" erkin iqtisodiy zonalar ham jadallik bilan rivojlanayotganligini ko'rishimiz mumkin. Bu hududlarda mos ravishda 24,12 va 16 ta loyihalar amalga oshirilib, o'zlashtirilishi ko'zda tutilgan investitsiya mablag'larining 39,3%, 47,2% va 52,2 %i bugungi kunga kelib to'liq o'zlashtirildi.

Bugungi kunda mamlakatimizda faoliyat ko'rsatayotgan EIZlarda umumiy qiymati 2 mlrd. AQSh dollariga teng bo'lgan 434 ta loyiha amalga oshirilmoqda. Mazkur loyihalarni amalga oshirish asnosida 32,5 mingta yangi ish o'rni yaratilishi ko'zda tutilgan. Bugungi kunda EIZlarda amalga oshirilayotgan loyihalar istiqbolda amalga oshirilishi ko'zda tutilgan loyihalarga nisbatan bir muncha kam xarajatli hisoblanadi. Bugungi kunda EIZlarda amalga oshirilayotgan bitta loyihaning o'rtacha qiymati 12,4 million AQSh dollarini tashkil etayotgan bo'lsa, istiqbolda bunday loyiha-larning o'rtacha qiymati 21 mln. AQSh dollarini tashkil etishi kutilmoqda. Amalga oshirilishi ko'zda tutilgan loyihalar qiymati oshib borsada, zamonaviy texnika va texnologiyalarning joriy etilishi hisobiga kam sonli ish o'rinlari yaratiladi (1-ilova).

Navoiy viloyati hududini to'lig'icha erkin iqtisodiy zonaga aylantirish to'g'risidagi Prezident Farmonining qabul qilinishi yangi hududiy-ishlab chiqarish tuzilmalarini tashkil qilishda yangi imkoniyat-larni taqdim etdi. EIZning faoliyat ko'rsatishi muddati 2030 yilgacha belgilangan bo'lib, yuqori texnologiyali, innovatsion, eksportga yo'naltirilgan va import o'rnini bosuvchi mahsulotlar ishlab chiqarishni yo'lga qo'yish asosiy maqsad hisoblanadi.

"Navoiy" EIZda amalga oshirilishi ko'zda tutilgan investitsion loyihalarni moliyalashtirish maqsadida xalqaro moliyaviy institutlar va xorijiy davlatlarning moliyaviy muassalaridan 1 mlrd. AQSh dollaridan kam bo'lmagan miqdorda mablag'lar jalb etish rejalashtirilgan.

Erkin iqtisodiy zonalar birinchi navbatda eksportni rivojlantirish va mahalliy xom ashyoni chuqur qayta ishlash asosida yuqori texnologiyali ishlab chiqarishlarni yo'lga qo'yishga yo'naltirilgan bo'lsada, tahlillarimiz bu vazifa talab darajasida bajarilmayotganligini ko'rsatmoqda. Sanoat ishlab chiqarishi mahsulotlari ulushida EIZlar tomonidan ishlab chiqarilgan sanoat mahsulotlarining ulushi 0,1 foizdan kamroqni tashkil etmoqda, mazkur zonalarda ishlab chiqarilgan mahsulotlarning 22 foizi eksportga yo'naltirilmoqda xolos. Xorijiy mamlakatlarda esa ushbu zonalarda ishlab chiqarilgan mahsulotlarning 40-60%i eksportga yo'naltiriladi.

Shuni alohida ta'kidlab o'tish lozimki, erkin iqtisodiy zonalarda amalga oshirilayotgan investitsion loyihalar sifati va ularni amalga oshirish monitoringi har doim ham maxsus zonalarining samarali faoliyat yuritishini ta'minlash borasida qo'yiluvchi talablarga javob beravermaydi. Bu esa o'z navbatida kutilayotgan natijani bermayapti, xususan erkin iqtisodiy zonalarda amalga oshirilayotgan loyihalarning asosiy qismi ichki investitsiyalar hisobiga moliyalashtirilmoqda (64%). 2018 yilda sanoatga yo'naltirilgan xorijiy investitsiyalar ulushi atigi 1 foizni tashkil etganligi achinarli holat hisoblanadi.

Erkin iqtisodiy zonalar ma'muriyati xorijiy va mahalliy investorlarni erkin iqtisodiy zonalar hududida tadbirkorlik faoliyatini tashkil etishga jalb qilishni rag'batlantirish maqsadida erkin iqtisodiy zonalarda tadbirkorlik va investitsiya faoliyatini yuritish borasida yaratilgan shart-sharoit va qulayliklarni mamlakatda va xorijda keng targ'ib qilishlari talab etiladi. Bu borada reklama va axborot faoliyati bilan shug'ullanuvchi organlar faoliyatining aniq maqsad va vazifalarini aniqlashtirish zarur. Bugungi kunda aksariyat erkin iqtisodiy zonalarining Internet saytlari mavjud emas.

Erkin iqtisodiy zonalarda amal qiluvchi soliq imtiyozlari va preferentsiyalarini iqtisodiyotning ayrim tarmoq va sohalariga taqdim etilgan imtiyozlar bilan taqqoslash va ayrim iqtisodiyot tarmoq va sohalarida faoliyat ko'rsatuvchi ishlab chiqarish sub'ektlarining faoliyatini EIZ hududiga ko'chirilishi qay darajada naf keltirishini baholash talab etiladi. Bu o'z navbatida erkin iqtisodiy zonalarda qulay ishbilarmonlik muhitini yanada yaxshilashga va investitsiyalar oqimini faollashtirishga xizmat qiladi.

Shunday qilib, istiqbolda erkin iqtisodiy zonalarini rivojlantirish O'zbekiston hududlarining boy tabiiy-iqtisodiy, mineral-xomashyo, ilmiy-texnik va mehnat salohiyatidan samarali foydalanish, yangi raqobatbardosh sanoat ishlab chiqarishlarni va xususiy biznes faoliyatini rivojlantirish, sanoat kooperatsiyasini chuqurlashtirish hisobiga yangi ish o'rinlarini yaratish va aholi daromadlarini oshirishga xizmat qiladi.

TALABA YOSHLARNI OILAVIY HAYOTGA TAYYORLASHNING PEDAGOGIK-PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

Rustamova Mohida Tadjiboy qizi

GulDU talabasi

mohishkarustamova@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu maqolada oila qurish arafasidagi talaba yoshlarni oilaviy hayotga tayyorlashda tavsiyalar, shuningdek yoshlarni oilaga tayyorlashdagi muhim vazifalar haqida so'z boradi.

Kalit so'zlar: oila, tarbiya, bilim, ko'nikma, malaka, oila inqirozi, ijtimoiylashuv, konfliktlar, nizoli vaziyatlar.

Shiddat bilan rivojlanib borayotgan bugungi G'arb davlatlarida oila inqirozi ro'y berayotgan bir pallada Yangi O'zbekistonimizda bu masalaga juda katta ahamiyat berayotganligini dunyo hamjamiyati tomonidan e'tirof etmoqda. Dunyoning hech bir davlatida oila va uning muammolarini, munosabatlari o'rganish va uning yechimlarini topish bu qadar keng qamrovli amalga oshirilmagan. Shu o'rinda mamlakatimiz mustaqillikka erishgandan bunyon bir qator yillar (1998-yil - "Oila yili", 1999-yil - "Ayollar yili", 2000-yil - "Ona va bola yili", 2012 yil - "Mustahkam oila yili", 2013 yil - "Obod turmush yili") oila muammosiga bag'ishlandi. 2016-yilga kelib mamlakatimiz yoshlari uchun chinakam imkoniyatlar eshiklari ochildi. Chunonchi O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019-yil 30-avgustdagi "Yoshlarni ilm fan sohasiga jalb etish va ulaning tashabbuslarini qo'llab-quvvatlash tizimini takomillashtirish chora tadbirlari togrisidagi" PQ-4433-sonli qarori, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 30-iyundagi O'zbekiston Respublikasi Yoshlar ishlari agentligi faoliyatini tashkil etish to'g'risida" PQ-4768-sonli qarori, O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2021-yil 18-yanvardagi "O'zbekistonda yoshlarga oid davlat siyosatini 2025-yilgacha rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to'g'risida" 23-son qarori bularga yaqqol misol bo'la oladi.

Oila – bu mehr-muhabbat, qo'llab-quvvatlash va ishonchga asoslangan insoniy munosabatlarning eng muhim bo'g'inidir. Oila faqatgina qon-qarindoshlik tushunchasi emas, balki bir-biriga g'amxo'rlik qiladigan, yaxshi kunlarda ham, qiyin kunlarda ham birga yonma-yon turadigan insonlar yig'indisidir. Oila insonning birinchi maktabi, unda mehr-muhabbat, hurmat va sabr muhim o'rin tutadi. Baxtli oila qurish uchun esa o'zaro bir-birini tushunish, muloqot va ishonch juda zarurdir. Oila nafaqat bizni tarbiyalaydi, balki bizga hayotning eng muhim qadriyatlarini ham o'rgatadi. Bugungi kunda yoshlarni oilaviy hayotga tayyorlashda kamchilik va nuqsonlarga duch kelyapmiz, buning asosiy sababi deb yoshlarga oila haqida yetarlicha tushuntirish berilmayotgani deb bilaman. Bunga maktab va oliy ta'lim muassasalarida oilaviy hayotga tayyorlovchi maxsus fanlar yoki kurslarning yo'qligini. Oila to'g'risidagi mavzular sotsiologiya yoki psixologiya darslarida yuzaki yoritilishini aytish mumkin.

Hozirgi kunda ko'plab oilalarda farzandlarga turmush qurish, oilaviy muammolarni hal qilish, moliyaviy mas'uliyat va ota-onalik haqida aniq tushuntirish berilmayapti. Jinsiy tarbiya va reproduktiv salomatlik bo'yicha yetarlicha bilim berilmasligi, ko'pgina jamiyatlarda bu mavzular noqulay yoki taqiqlangan hisoblanib, natijada yoshlar muhim jihatlar haqida yetarlicha ma'lumotga ega bo'lmaydi.

Bugungi kunda zamonaviy oila tushunchasiga moslashish qiyinchiliklari ustidan an'anaviy qarashlar hali ham ustun bo'lib, erkak va ayolning jamiyatdagi o'rni haqidagi eski stereotiplar yoshlarni real hayotga tayyorlashda to'siq bo'lishi mumkin. Psixologik tayyorgarlikning sustligi sabab esa, yoshlar oilaviy hayotdagi qiyinchiliklarga duch kelganda, mojarolarni qanday hal qilishni,

stressni boshqarishni va bir-birlarini tushunishni bilmaydi. Bu esa ajrimlar sonining ortishiga olib kelishi mumkin. Oilaviy hayotga kirishish bo'yicha amaliy tajribaning yo'qligi tufayli yoshlar real oilaviy hayot bilan amaliy tanishish imkoniyatiga ega emas, ularga bu borada tajribali insonlar yoki mutaxassislar tomonidan maslahat va yo'l-yo'riq berilmayapti. Bu esa yoshlarga oila haqida yetarli malaka va tushunchalar olishga halal beradi.

Ayrim hollarda yoshlar oilaga tayyor bo'lmasa-da, oilaviy yoki jamiyat bosimi tufayli erta turmush qurishga majbur bo'ladi. Bu kelajakda muammolar va ajrimlarga sabab bo'lishi mumkin. Yana bir muammolardan biri ba'zi yoshlar oila qurishdan oldin orzulari va real hayot o'rtasidagi farqni yaxshi tushunmay oila qurishadi va oilaviy hayotlaridagi qiyinchiliklarni kutmaganliklari sababli keyinchalik muammolarga duch kelishadi. Ba'zi hollarda yosh oilalarga otanonalar haddan ziyod aralashishi oqibatida, ikki yosh o'rtasidagi mustaqil qaror qabul qilish jarayoniga salbiy ta'sir ko'rsatishadi. Bunga misol qilib o'zimizning "Qaynona" (1978) filmini olsak bo'ladi, bu filmdagi asosiy rollar oila munosabatlariga juda yaxshi misol bo'la oladi. Ushbu film o'zbek oilalaridagi qaynona-kelin munosabatlari, avlodlar o'rtasidagi tushunmovchilik va oila ichidagi mojarolar haqida hikoya qiladi. Filmning asosiy g'oyasi shundan iboratki, filmda bosh qahramon rolini ijro etgan Muhabbat xola o'zining an'anaviy qarashlari bilan kelinining zamonaviy fikrlash tarzini qabul qila olmaydi. U kelinining mustaqil va o'zini erkin tutishiga qarshi chiqadi, natijada oilada kelishmovchilik yuzaga keladi. Ammo oxir-oqibat qaynona o'z xatolarini tushunib, kelini bilan murosaga keladi.

Filmda bir qancha ilgari surilgan g'oyalar mavjud bular:

- An'anaviy va zamonaviy qarashlarning to'qnashuvi – O'zbek oilalarida qaynona va kelin o'rtasida ko'pincha eski va yangi qarashlar to'qnashadi.
- O'zaro tushunish va hurmat muhimligi – filmda qaynona va kelinning bir-birini tushunishga harakat qilishi oilani mustahkamlashga xizmat qilishini ko'rsatadi.
- Murosa va kelishuv oilani saqlab qoladi – film oxirida qaynona kelinning o'ziga xosligini qabul qiladi, bu esa oilada ahillikni ta'minlaydi.

Shuning uchun "Qaynona" filmi oila munosabatlariga oid real hayotiy misol sifatida juda mos keladi.

Yoshlar orasida ish va shaxsiy hayot o'rtasidagi tenglikni saqlay olmaslik natijasida ko'plab oilalarda tushunmovchiliklar paydo bo'ladi. Muntazam ravishda ish bilan bandlik ham oilaviy munosabatlarga ta'sir qilishi mumkin.

Bugungi kunda talaba yoshlarning oilaviy hayotga tayyorlanishi jamiyat barqarorligi va sog'lom oilaviy munosabatlarning shakllanishida muhim ahamiyat kasb etadi. Ushbu jarayon ijtimoiy va psixologik omillarga asoslanib olib boriladi.

Oilaviy qadriyatlar va an'analar – milliy madaniyat va urf-odatlar talabalarning oilaviy hayot haqidagi qarashlarini shakllantiradi.

Ijtimoiy institutlarning ro'li quyidagilarda namoyon bo'ladi:

- oila;
- ta'lim muassasalari;
- diniy va jamoat tashkilotlari.

Yuqorida sanab o'tganlarimiz oilaviy hayotga tayyorgarlikda muhim rol o'ynaydi. Oilaviy hayot bo'yicha ta'lim esa oliy ta'lim muassasalarida psixologiya, sotsiologiya va pedagogika kabi fanlar doirasida oila psixologiyasi bo'yicha darslar yanada kengroq ijtimoiy hayot bilan bog'liq holda o'rgatilishi maqsadga muvofiqdir. Hozirgi kunda media va internetning ta'siri ostida yoshlarning oilaviy hayot haqidagi qarashlari ommaviy axborot vositalari, ijtimoiy tarmoqlar orqali shakllanmoqda.

Yoshlarni oilaviy hayotga tayyorlashdagi psixologik jihatlar shundan iboratki, talaba yoshlarning oilaviy hayotga psixologik jihatdan tayyorlanishi ularning ruhiy holati, shaxsiy xususiyatlari va hayotiy tajribasiga bog'liq. Bu quyidagi omillarni o'z ichiga oladi:

- Shaxsiy yetuklik ya'ni oila qurish uchun inson emotsional barqarorlik, mas'uliyat, mustaqillik va hayotiy qarorlarni qabul qilish qobiliyatiga ega bo'lishi kerak.
- Oilaviy rollarni anglash ya'ni turmush qurishda har bir inson o'zining vazifalari, huquqlari va majburiyatlarini anglashi lozim.
- Konfliktlarni boshqarish ko'nikmalari ya'ni oilaviy hayotda muammolar yuzaga kelganida ularni muloqot orqali hal qilish qobiliyati zarur.
- Hissiy barqarorlik va moslashuvchanlik ya'ni turmush o'rtog'ini tushunish va unga hayrihoh bo'la olish qobiliyatiga ega bo'lish.

Talabalarni oilaviy hayotga tayyorlashda quyidagi usullardan foydalanishimiz mumkin:

- Maxsus kurslar va treninglar – talabalarga oilaviy munosabatlar, konfliktlarni boshqarish, bolalar tarbiyasi kabi masalalar bo'yicha bilim berish.
- Ota-onalar va ustozlar bilan maslahatlar – tajribali insonlarning maslahatlari talabalarga real oilaviy hayot haqida tushuncha hosil qilishga yordam beradi.
- Tadbirlar va seminarlar – oila psixologiyasi bo'yicha seminarlar o'tkazish orqali talabalarining bilim va ko'nikmalarini oshirish.
- Ruhiy tayyorgarlik dasturlari – yoshlarning hissiy barqarorligini oshirish uchun psixologik maslahat berish va psixologik mashg'ulotlar tashkil etish. Talaba yoshlarni oilaviy hayotga tayyorlash bu faqatgina shaxsiy hayot emas, balki jamiyatning kelajagi bilan bog'liq muhim masala. To'g'ri yo'naltirilgan ta'lim va psixologik tayyorgarlik orqali yoshlarning mustahkam va baxtli oilalar qurishi ta'minlanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019-yil 30-avgustdagi “Yoshlarni ilm fan sohasiga jalb etish va ulaning tashabbuslarini qo'llab-quvvatlash tizimini takomillashtirish chora tadbirlari to'g'risidagi” PQ-4433-sonli qarori.

<https://lex.uz/docs/-4494504>

2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 30-iyundagi O‘zbekiston Respublikasi Yoshlar ishlari agentligi faoliyatini tashkil etish to‘g‘risida” PQ-4768-sonli qarori,
<https://lex.uz/docs/-4880129>
3. Shomansurova R. Kelinnoma. –T.: O‘zbekiston Milliy ensiklopediyasi”, Davlat ilmiy nashriyoti, 2013, 464-b.
4. Bekalik saodati: oila saboqlari. /To‘plab nashrga tayyorlovchi Husniya Pardaeva. –Yurist-Media markazi, 2012, 104-b.
5. Unsurul Maoliy Kaykovusning “Qobusnoma” Toshkent, Adabiy-badiiy nashr, 174 bet.
6. V. V. Kunitskaya. "Oilaviy nizolar va ularni hal etish yo'llari" Ijtimoiy o'qituvchi . (2017)
7. Sulaymonov, J. Abdurahmon ibn Xaldunning tamaddun taraqqiyoti haqidagi qarashlarida jamiyat tahlili/Academic Research in Educational Sciences, Vol. 2 Special Issue 1, 2021. 451-455 R.

OLIY TA'LIM VA ISHLAB CHIQUVISH INTEGRATSIYASINING DOLZARBLIGI

Sattarov Karim Karshiyevich
Guliston davlat universiteti
Oziq-ovqat texnologiyalari professori
texnika fanlari doktori (DSc)
[*doctor-sattarov@mail.ru*](mailto:doctor-sattarov@mail.ru)

Anotatsiya: Integratsiyaning asosiy jihatlari sifatida dual ta’lim tizimi, ilmiy-tadqiqot ishlarini ishlab chiqarishga joriy etish, talabalar uchun amaliyot va stajirovkalarni kengaytirish masalalari ko‘rib chiqiladi. Shuningdek, oliy ta’lim muassasalari va korxonalar o‘rtasida innovatsion hamkorlikni rivojlantirish, ilm-fan yutuqlarini sanoat jarayonlariga tatbiq etish yo‘llari haqida fikr yuritiladi. Maqolada oliy ta’lim va ishlab chiqarish sektori o‘rtasidagi uzviy bog‘liqlikning afzalliklari, mavjud muammolar va ularning yechimlari tahlil qilinib, samarali integratsiya uchun takliflar beriladi. Ushbu tadqiqotning natijalari ta’lim tizimini amaliyotga yaqinlashtirish, iqtisodiyotga innovatsiyalarni joriy qilish va mehnat bozorida raqobatbardosh kadrlar tayyorlashga xizmat qiladi.

Kalit so‘zlar: Oliy ta’lim, amaliyot, integratsiya, tadqiqot, innovatsion loyihalar, korxona, integratsion yondashuvlar, startaplar

Hozirgi kunda ta’lim jarayonining samaradorligini oshirish va uning amaliy hayot bilan uyg‘unligini ta’minlash dolzarb masalalardan biri hisoblanadi. Nazariy bilimlarni o‘rganish muhim bo‘lsada, ularni real hayotdagi muammolarni hal qilishga yo‘naltirish yanada muhim ahamiyat kasb etadi. Ta’lim tizimini amaliyot bilan bog‘lash orqali talabalarning kasbiy ko‘nikmalari

shakllanadi, mehnat bozoriga tayyor mutaxassislar yetishtiriladi va innovatsion yechimlar yaratiladi. Ushbu mavzuda ta'lim va amaliyot integratsiyasining afzalliklari, usullari hamda real hayotdagi misollar ko'rib chiqiladi.

Ta'lim tizimini amaliyot bilan bog'lash bugungi kunda dolzarb masalalardan biridir. Chunki nazariy bilimlar yetarli bo'lmagan, amaliy tajriba orttirilmagan ta'lim jarayoni talabalar uchun yetarli bo'lmaydi. Quyida ushbu masala bo'yicha muhim jihatlarni ko'rib chiqamiz:

Amaliyot bilan bog'liq ta'lim tizimining afzalliklari:

- **Bilimlarni mustahkamlash** – Talabalar nazariy bilimlarini amaliyotda sinab ko'rib, ularni yanada yaxshiroq o'zlashtiradi.

- **Ko'nikmalarni shakllantirish** – O'quvchilar va talabalar mehnat bozorida kerak bo'ladigan real ko'nikmalarga ega bo'ladi.

- **Kasbiy tayyorgarlik** – Ishlab chiqarish jarayonlari bilan tanishish ularga kelajakdagi ish joylarida muammolarga yechim topish imkonini beradi.

- **Innovatsion fikrlash** – Amaliy tajriba orqali talabalar ijodkorlik va muammolarni hal qilish qobiliyatini rivojlantiradi.

Amaliyot bilan bog'langan ta'lim usullari:

- **Dual ta'lim tizimi** – Bu Germaniya va boshqa rivojlangan davlatlarda keng qo'llaniladigan model bo'lib, bunda ta'lim va ishlab chiqarish birgalikda olib boriladi.

- **Ishlab chiqarish amaliyoti** – Talabalar zavod, korxona, IT kompaniyalar va boshqa tashkilotlarda tajriba orttirish imkoniyatiga ega bo'ladi.

- **Startup va loyihalar ustida ishlash** – Universitetlar talabalarni real biznes loyihalarida qatnashishga jalb qiladi.

- **Simulyatsiyalar va laboratoriyalar** – Muhandislik, tibbiyot, IT kabi sohalarida maxsus laboratoriyalar va simulyatsiyalar orqali amaliy mashg'ulotlar tashkil etiladi.

Ta'limni amaliyot bilan bog'lashning real misollari:

- **Google, Microsoft va boshqa kompaniyalarning talabalarga stajirovka dasturlari** – IT yo'nalishidagi talabalar uchun amaliy tajriba orttirish imkoniyati yaratilgan.

- **O'zbekistonda "Ustoz-shogird" tizimi** – Kasb-hunar ta'limida amaliy mashg'ulotlar ustozlar yordamida o'tkaziladi.

- **Agrobiznes va qishloq xo'jaligida amaliy tajriba** – Talabalar zamonaviy texnologiyalar bilan ishlashga o'rganishadi.

Oliy ta'lim tizimi jamiyatning iqtisodiy va innovatsion rivojlanishiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Zamonaviy talabalar oliy ta'lim va ishlab chiqarishning uzviy bog'liqligini kuchaytirishni taqozo etadi. Ilmiy izlanishlarni amaliyotga joriy etish orqali iqtisodiy o'sish tezlashadi va yuqori malakali kadrlar tayyorlash samaradorligi oshadi

Oliy ta'lim va ishlab chiqarish integratsiyasining dolzarbligi :

Innovatsion iqtisodiyotga o'tish – universitetlar tadqiqot markazlariga aylanib, yangi texnologiyalar va mahsulotlar yaratishda ishtirok etishi lozim.

Mehnat bozorining talablariga moslashish – bitiruvchilar amaliy bilim va ko‘nikmalarga ega bo‘lishi uchun sanoat bilan hamkorlik zarur.

Ilmiy tadqiqotlarning tijoratlashuvi – universitetlarda yaratilgan innovatsiyalarni sanoatga joriy qilish iqtisodiy rivojlanishni tezlashtiradi.

Xalqaro tajriba – rivojlangan mamlakatlarda (AQSh, Germaniya, Janubiy Koreya) universitetlar sanoat korxonalari bilan bevosita hamkorlik qiladi.

Hozirgi globallashuv va texnologik rivojlanish sharoitida oliy ta‘lim va ishlab chiqarish integratsiyasini kuchaytirish dolzarb masalalardan biri hisoblanadi. Chunki mehnat bozori tobora o‘zgarib, zamonaviy iqtisodiyotda malakali va amaliy ko‘nikmaga ega mutaxassislariga bo‘lgan talab ortib bormoqda. Oliy ta‘lim muassasalari faqat nazariy bilim berish bilan cheklanib qolmay, talabalarni ishlab chiqarish jarayoniga tayyorlashga ham katta e‘tibor qaratishi lozim.

Ishlab chiqarish sektori esa samarali rivojlanish va innovatsion yondashuvlarni joriy etish uchun yetuk mutaxassislariga ehtiyoj sezadi. Shuning uchun universitetlar va sanoat korxonalari o‘rtasidagi hamkorlik nafaqat ta‘lim sifati oshishiga, balki mamlakat iqtisodiyoti taraqqiyotiga ham xizmat qiladi. Ushbu integratsiya orqali talabalarga real ishlab chiqarish tajribasi berilib, ularning kasbiy ko‘nikmalari rivojlantiriladi, ilmiy ishlanmalar esa amaliyotga joriy qilinadi.

Ta‘lim tizimini amaliyot bilan bog‘lash samaradorligini oshirish uchun quyidagi takliflarni ilgari surish mumkin:

1. Ta‘lim muassasalari va ishlab chiqarish sektori o‘rtasidagi hamkorlikni kuchaytirish. Universitet va kollejlarda korxonalar bilan uzoq muddatli hamkorlik shartnomalari tuzishi kerak. Talabalar uchun amaliyot dasturlarini ishlab chiqish va ularga haq to‘lanadigan stajirovkalarni yo‘lga qo‘yish lozim. Katta korxonalar qoshida o‘quv markazlari ochilib, talabalar real ish muhitida malaka oshirishlari uchun sharoit yaratilishi lozim.

2. Amaliyotga asoslangan o‘quv dasturlarini ishlab chiqish. O‘quv rejalari zamonaviy kasbiy talablarni hisobga olgan holda shakllantirilishi kerak. Nazariy darslar amaliy mashg‘ulotlar bilan uyg‘un holda olib borilishi zarur. Kasbiy tayyorgarlikni oshirish maqsadida loyiha asosida ta‘lim (Project-Based Learning) tizimini joriy etish kerak.

3. Zamonaviy texnologiyalar va laboratoriyalar bilan ta‘minlash. Universitet va kollejlarda zamonaviy texnologiyalar, simulyatorlar va laboratoriyalar tashkil etilishi kerak. Raqamli ta‘lim resurslarini kengaytirish va masofaviy amaliyot imkoniyatlarini yaratish lozim.

4. Ustoz-shogird tizimini rivojlantirish. Har bir talaba yoki o‘quvchiga tajribali mutaxassis ustoz sifatida biriktirilishi kerak. Amaliy mashg‘ulotlar davomida ustozlar o‘z bilim va tajribalarini o‘rgatishlari uchun maxsus dasturlar ishlab chiqilishi lozim. Kasbiy ustoz-shogird tizimiga zamonaviy texnologiyalarni joriy etib, masofaviy mentorlik imkoniyatlarini ham yaratish

mumkin.

Ushbu takliflarni amalga oshirish orqali ta'lim tizimi va amaliyot uyg'unlashib, mehnat bozorida yuqori malakali va tajribali mutaxassislar yetishtiriladi. Bu esa mamlakatning iqtisodiy rivojlanishiga va innovatsion taraqqiyotiga katta hissa qo'shadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1.O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 7 fevraldagi "2017-2021 yillarda O'zbekiston Respublikasini rivojlantirishning beshta ustuvor yo'nalishi bo'yicha Harakatlar strategiyasi PF-4947-son farmoni // Xalq so'zi, 2017 yil 8 fevral.

2.Sh.M.Mirziyoyev "YANGI O'ZBEKISTON STRATEGIYASI". - Toshkent. "O'zbekiston" nashriyoti, 2021. 464 bet.

3.Nazarova G. Xalqaro iqtisodiyot integratsiya –Toshkent: Tafakkur-2010.- B.36.

4.Yo'ldoshev, A. (2022). Uyg'onish davri va uchunchi renessans poydevori: vorisiylik va o'ziga xoslik. Markaziy osiyo uyg'onish davri ilm-fan va madaniyatini tadqiq etishning dolzarb muammolari xalqaro ilmiy anjumani.

5.Karshiyevich, S. K., & Karshiboyevna, T. G. (2024). TEXNIKA YO'NALISHI TALABALARIGA MUTAXASSISLIK FANLARINI O'QITISHDA ZAMONAVIY INNOVATSION TEXNOLOGIYALARINING AHAMIYATI. PEDAGOG, 7(11), 11-14.

ZAMONAVIY YONDASHUVLAR ASOSIDA JISMONIY TARBIYA DARSLARINING TASHKILIY-METODIK ASOSLARINI TAKOMILLASHTIRISH

Shamsiyev Rasul Mardikulovich

O'zFinPI o'qituvchisi

Nurmonova Jasmina Jasur qizi

Pedagogika va jismoniy madaniyat fakulteti

2-kurs talabasi

O'zbekiston Respublikasi, Samarqand shahar

shamsiyev@gmail.com

Annotatsiya. Ushbu maqolada kichik sinf ukuvchilarida gimnastika vositalari orkali Zamonaviyzamonaviy mashqlar majmuasidan tashkil topgan, 7-8 yoshidagi sinaluvchilarning harakat faolligini takomillashtirishga qaratilgan tajriba dasturi yoritilgan.

Kalit so'zlar: 7-8 yoshli sinaluvchilar, zamonaviy obrazli syujetli mashg'ulot, gimnastika, harakat faollik, jismoniy sifat

Kirish. Maktabgacha ta'lim bosqichida kichik o'quvchining shaxsini to'laqonli tarbiyalash va rivojlantirishning asosiy shartlaridan biri jismoniy tarbiyani to'g'ri tashkil etishdir. Zamonaviy sharoitda boshlang'ich maktab yoshidagi bolalarning sog'lig'ini saqlash va mustahkamlash, harakat qobiliyatlarini rivojlantirish, jismoniy va axloqiy-irodaviy fazilatlarni tarbiyalashda oqilona tashkil etish va jismoniy faoliyatning ahamiyati sezilarli darajada oshib bormoqda.

Ayni paytda optimal tarzda tashkil etilgan harakat faoliyatining bolaning jismoniy va ruhiy salomatligiga ijobiy ta'siri barchaga yaxshi ma'lum. Bolalar tanasining harakatga bo'lgan tabiiy ehtiyojini qondiradigan va o'quvchilarning faol dam olishini ta'minlaydigan hududiy tashkil etilgan harakat faoliyati salomatlikni mustahkamlashning eng muhim omili va kichik yoshdagi o'quvchilarning aqliy va jismoniy sifatni oshirishning samarali jismoniysidir. Bolalarning maktab va oila sharoitida jismoniy mashqlarning turli shakllaridan foydalangan holda optimal tashkil etilgan harakatli faolligi ta'limdagi ortiqcha yuklarni bartaraf etishga, o'quvchilarning charchashini oldini olishga va ularning mehnat qobiliyatini tiklashga yordam beradi.

Dolzarlighi. Boshlang'ich maktab yoshidagi bolalar jismoniy tarbiyasining eng muhim vazifalaridan biri ularning salomatligini mustahkamlash va kasallanishni kamaytirishdir. Jismoniy sifat hayotiy muhim biologik ehtiyoj bo'lib, boshlang'ich maktab yoshidagi bolalar tanasining o'sishi va rivojlanishining muhim omilidir. Bolalarning sog'lig'iga ta'sir ko'rsatadigan ko'plab omillar (gigienik, ijtimoiy-iqtisodiy, demografik, madaniy, tabiiy) orasida ratsional ravishda tashkil etilgan jismoniy tarbiya va turli tadbirlar va dam olishning to'g'ri o'zgarishini ta'minlaydigan tartibli kun tartibi muhim o'rin tutadi.

Tadqiqotning maqsadi - jismoniy faolligini oshirishning samarali shakllari va usullarini aniqlash va boshlang'ich maktab va oilada boshlang'ich maktab yoshidagi bolalarning jismoniy sifatlarini optimallashtirish bo'yicha pedagogik tavsiyalarni ishlab chiqish.

Tadqiqot vazifalari quyidagilardan iborat:

1. Boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy faoliyatini o'rganish, uning zamonaviy talablarga muvofiqligini aniqlash va uning tashkiloti, mazmuni va rejalashtirishdagi mavjud kamchiliklarni aniqlash.

2. Boshlang'ich maktab yoshidagi bolalarning harakat faoliyatini o'rganish va mustaqil jismoniy sifatlarini cheklovchi va gipokineziyaga olib keladigan sabablarni aniqlash.

3. Kichik maktab o'quvchilarining jismoniy sifatni oshirishga va o'quv yuklamalarini bartaraf etishga yordam beradigan jismoniy tarbiyaning samarali shakllari va usullarini aniqlash.

Tadqiqotning ob'ekti: 7-8 yosh bolalarning jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida gimnastika vositalari asosidagi maxsus dastur mashqlarini amalda qo'llash jarayoni.

Tadqiqotning predmeti: Gimnastika vositalari asosida Zamonaviyzamonaviy mashqlar majmuasidan tashkil topgan dasturni 7-8 yoshdagi sinaluvchilarning harakat faolligini takomillashtirish bhyicha metodologik asoslari.

Tadqiqot metodlari - qo'yilgan vazifalarni hal qilish uchun quyidagi tadqiqot usullari va usullari qo'llanildi: nazariy tahlil va umumlashtirish usuli (ilmiy va uslubiy adabiyotlarni o'rganish va tahlil qilish, anketalar, so'rovlar, suhbatlar, o'qituvchilar va ota-onalar bilan suhbatlar); bolalarning o'quv faoliyati va harakatli faoliyatining pedagogik kuzatishlari; sinflarning harakat zichligini va jismoniy sifatlarini rivojlanganlik darajalarini aniqlash uchun vaqt va shagometriya usullari; jismoniy sifatlar va harakat qobiliyatlarining rivojlanish darajasini baholash uchun pedagogik testlar (nazorat testlari);

Tadqiqotning farazi. Tadqiqotni boshlaganimizda, boshlang'ich sinf o'quvchilarining kundalik harakat faoliyatida yosh ehtiyojlarini qondirish quyidagi pedagogik shart-sharoitlar va talablarni yaratish va amalga oshirishda yanada samarali bo'lishini taxmin qildik:

Ishlab chiqilgan dastur quyidagi vazifalarni hal qilishga qaratilgan: sinaluvchilar salomatligini mustahkamlash, organizmning funktsional va adaptiv (moslashuv) imkoniyatlarini rivojlantirish, aqliy va jismoniy ish qobiliyatini oshirish; tayanch-harakat tizimining barcha bo'g'inlarining uyg'un rivojlanishi, to'g'ri qaddi-qomatni shakllantirish; harakat faolligini takomillashtirish, jismoniy sifatlarini tarbiyalash; aqliy va hissiy sohani rivojlantirish; musiqiy va ritmik qobiliyatlarni rivojlantirish, qiziqish va muntazam jismoniy mashqlarga ehtiyojni tarbiyalash.[4,8,9]

3-4 mashg'ulotlarda mashqlarni o'zlashtirgandan so'ng, ular ritmik gimnastika usuli bo'yicha musiqa jo'rligida ijro etiladi. Ritmik musiqadan foydalanish sinaluvchilarda ijobiy his-tuyg'ularni uyg'otib, ritm tuyg'usini rivojlanishiga, harakat faolligini oshirishga yordam beradi. Mashqlarni bajarishning ketma-ket usulidan foydalanish, mashg'ulotlarning yuklamasini va motor zichligini oshirishga imkon beradi hamda mashg'ulot samaradorligini oshiradi.

Sinaluvchilarning bajarayotgan mashqlarga qiziqishini oshirish va kognitiv aloqalarni faollashtirish uchun jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida obrazli syujetli mashqlarni tematik o'yin-mashg'ulotlari bilan to'ldirish maqsadga muvofiq: masalan, "Kids fitnes" majmuasini didaktik o'yin faoliyati bilan to'ldirish mumkin. [7].

Ishlab chiqilgan obrazli syujetli mashq komplekslar mashg'ulot vaqtining 40 % dan 60 % foiz qismini qamrab olib, jismoniy sifatlarini bosqichma-bosqich o'rgatib borishga qaratilgan. Har bir gimnastikaga asoslangan mashg'ulotlar majmuasi o'rtacha 2-2,5 oy davomida qo'llaniladi, bu G.X. Xolboeva (2022) tomonidan o'tkazilgan tadqiqot natijalari bilan asoslanadi hamda sinaluvchilar harakat faolliklarini rivojlantirishga qaratilgan qisqa (uch oy ichida) mashg'ulot dasturlaridan foydalanish metodikasi aniqlandi. Kichik maktab yoshidagi

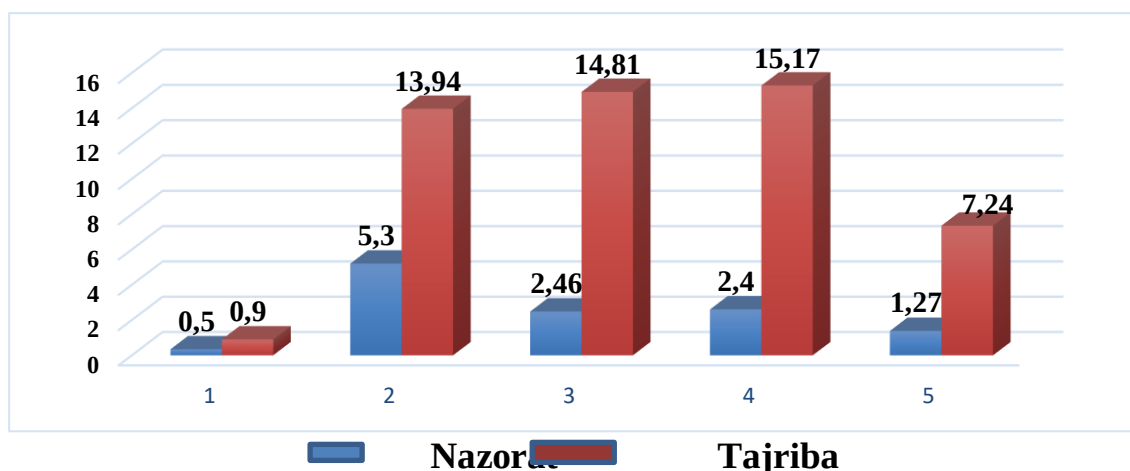
sinaluvchilarning jismoniy tarbiya jarayoniga etarlicha samarali bo'lib, jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasini tavsiflovchi ko'rsatkichlarning sezilarli yaxshilanishiga sabab bo'ldi [6,12,8,10,].

Har bir mashg'ulotlarining takomillashtirilgandan va yakunlangandan so'ng jismoniy daqiqalar yoki sport tadbirlari o'tkaziladi. (Masalan, Dengizga sayohat majmuasi dengizchi sinaluvchilar sport bayramiga tashrif buyurish bilan yakunlanadi) Mashg'ulotlar davomida guruhda o'zlashtirilgan mashqlar, raqslar, o'yinlar va estafetalardan foydalaniladi.

Tajriba guruhidagi sinaluvchilar gimnastikaga asoslangan syujetli zamonaviy mashqlar majmuasidan tashkil topgan dastur asosida mashg'ulotlar olib borildi. 30 daqiqalik mashg'ulotlar olti oy davomida haftasiga uch marta o'tkazildi. Xuddi shu davr mobaynida nazorat guruhi sinaluvchilari uchun an'anaviy jismoniy tarbiya dasturiga (davomiyligi va mashg'ulotlarning vaqti tajriba guruhi bilan bir xil) muvofiq o'tkazildi. Ishlab chiqilgan dasturning samaradorligi, jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlari va harakat faolligini, shuningdek tajriba va nazorat guruhlaridagi sinaluvchilarning tajribadan oldin va keyin kasallikka chalinish dinamikasiga oid ma'lumotlarni taqqoslash orqali baholandi.

Muhokamasi. Tajriba boshlanishidan oldin tajriba va nazorat guruhlari sinaluvchilari oldinga bukilish natijalari bundan mustasno, jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlari va harakat faolliklari natijalarida sezilarli farqlar mavjud emas edi. Tajriba o'tkazilgandan so'ng, har ikki guruhda ham jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlarida bir tomonlama ishonchli o'zgarish kuzatildi. Shunday qilib, yuklama miqdorini asta-sekin oshirib borish tajriba guruhidagi sinaluvchilar organizmiga salbiy ta'sir ko'rsatmadi. Gimnastikaga asoslangan zamonaviy mashg'ulotlarning tajriba guruhlarida qo'llanilgan vositalari va usullari ushbu yoshdagi sinaluvchilar organizmining imkoniyatlariga mos edi (bu pedagogik kuzatuvlar va pulsometriya ma'lumotlari bilan ham tasdiqlangan).

Tajribadan oldin va keyin tajriba guruhi sinaluvchilarining jismoniy tayyorgarligini tavsiflovchi ko'rsatkichlarning qiyosiy tahlili barcha nazorat mashqlarida (mokisimon yugurish 11,9 dan 10,29 gacha, turgan joydan uzunlikka sakrash 107,1 dan 121,37 sm gacha, gavdani bukish - 13,13 dan 28,04 martagacha, gavdani yozish - 10,07 dan 32,64 martagacha, oldinga egilish - 1,49 dan 8,84 sm gacha) natijalarning ishonchli o'zgarishini aniqlashga imkon berdi. Tajribadan oldin va keyin nazorat guruhidagi sinaluvchilarning jismoniy tayyorgarligini tavsiflovchi ko'rsatkichlarning qiyosiy tahlili har qanday nazorat mashqlari, natijalarda sezilarli ($P > 0,05$) o'zgarishlar kuzatilmaganligini aniqlashga imkon berdi (1-rasm). Buning sababi shundaki UTM uchun an'anaviy jismoniy tarbiya dasturi bo'yicha mashg'ulotlar asosan ma'lum miqdordagi harakat ko'nikmalarini rivojlantirishga qaratilgan bo'lib, harakat faolligi va jismoniy sifatlarini tarbiyalashga yordam bermaydi [5].

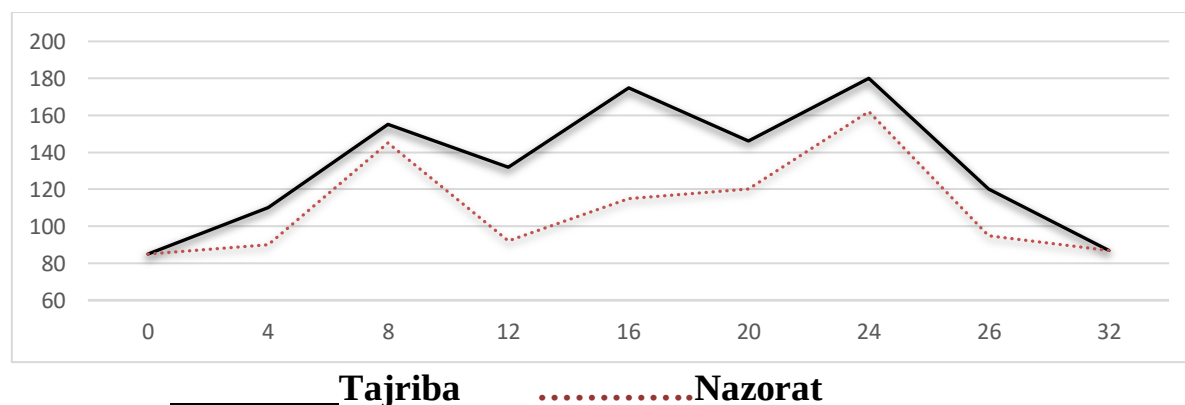


1-rasm. *Nazorat (nq80) va tajriba (nq80) guruhlarida pedagogik tajriba jarayonida jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini o'zgarishi. Shartli belgilar: 1-Mokisimon yugurish 30x10 m, s; 2-turgan joydan uzunlikka sakrash, sm; 3-gavdani yozish, marta; 4-gavdani bukish, marta; 5-oldinga egilish, sm*

Izox UTM-Umum ta'lim maktab

Pedagogik kuzatuvlar natjalari shuni ko'rsatdiki, gimnastikaga asoslangan tajriba dasturi bo'yicha mashg'ulotlar sinaluvchilardagi jismoniy mashqlar jarayoniga barqaror qiziqishning shakllanishiga yordam berdi.

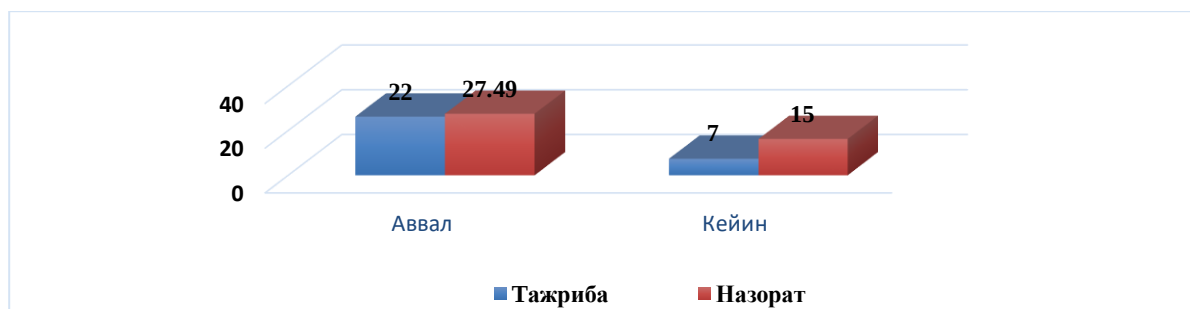
Ushbu ko'rsatkichlarni tajribadan so'ng tajriba guruh sinaluvchilari bilan suhbat natijalari ham tasdiqlaydi. UTM larida bo'lgan vaqtda sinaluvchilar jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga bo'lgan qiziqishi uyg'ona boshlagani, sinaluvchilar gimnastika mashg'ulotlarini rasm chizish va modellashtirish bilan bir qatorda birinchi yoki ikkinchi o'ringa qo'yishdi, tajriba oldidan esa jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga qiziqish darajasi faqat to'rtinchi o'rin berilgan edi. Pulsometriya ma'lumotlarining ko'rsatkichlari, tajriba dasturi asosida mashg'ulotlarni o'tkazishda dasturning barcha bosqichlaridagi yuklamalar, sinaluvchilarning imkoniyatlariga va Jismoniy tarbiya va sport vazirligining tavsiyalariga to'g'ri keladi. Tajriba va nazorat guruhlarida mashg'ulotlarda yurak urish tezligi (YUQS) dinamikasini tahlil qilish tajriba guruhdagi jismoniy mashqlar nazorat guruhidagi mashg'ulotlarga nisbatan sinaluvchilar organizmiga yanada aniq ta'limiy ta'sirini ko'rsatdi (2 rasmga qarang).



2-rasm. Nazorat va tajriba guruhlarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida yurak urish tezligining dinamikasi

Tajriba guruhdagi jismoniy tarbiya mashg'ulotlaridagi motor zichligi vazifalar va mashqlar turiga qarab 60-64 dan 74-86% gacha, nazorat guruhida esa undan past darajada 47-87% ni tashkil etdi. Mana shu jihatlarini hisobga olib, yurak urish tezligini kuzatish (pulsometriya) va vaqtni aniqlash (xronometraj) ma'lumotlariga asoslanib, tajriba dasturi o'zining ijobiy samarasini tasdiqlaydi.

Kasallanish dinamikasi haqidagi ma'lumotlarni o'rganish tajribadan oldin sinaluvchilarning kasallanishi nazorat guruhlarida 27,4% va tajriba guruhlarda 26,24% ekanligini ko'rsatdi. Tajribadan so'ng kasallangan sinaluvchilar soni nazorat guruhida 16,24% ga, tajribada esa 7,4% ga kamaydi (3-rasmga qarang). Tajriba guruhidagi sinaluvchilarda kasallanish darajasining sezilarli darajada pasayishi, tajriba dasturning sinaluvchilar organizmiga ijobiy ta'sirini ko'rsatgani, sinaluvchilarning nafaqat jismoniy tayyorgarligiga, balki tashqi muhit ta'siriga moslashish imkoniyatlarini kengaytirishga yordam berishi bilan izohlanishi mumkin.



3-rasm. Tajribadan oldin va keyin nazorat va tajriba guruhlarida 7-8 yoshli sinaluvchilarning kasallanish dinamikasi.

Xulosa qilganda, Kichik maktab yoshidagi sinaluvchilarning yosh xususiyatlarini hisobga olgan holda gimnastikaga asoslangan Zamonaviyzamonaviy mashqlar majmuasidan tashkil topgan dasturni UTM lari amaliyotida qo'llash, jismoniy tarbiya jarayonining samaradorligini oshirishga imkon beradi hamda harakat faolligini oshirish dinamikasiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi, shuningdek, sinaluvchilarning muntazam jismoniy mashqlarga bo'lgan qiziqishini shakllantirishga asos bo'ladi.

ADABIYOTLAR

1. A.M. Kabaeva Soderjanie sportivno-ozdorovitel'nogo etapa podgotovki detey doshkol'nogo vozrasta v xudojestvennoy gimnastike kand. diss. Sankt-Peterburg – 2018.
2. Amosov N.M. Razdumya o zdorove. Kemerovo, 1999, 198 s.
3. Eshtayev A.K. Gimnastika o'quv uslubiy qo'llanma 2017 y. 78. b. O'zDJTSU.
4. Achilov A.M. Akramov J.A. Goncharova O.V. "Sinaluvchilarning jismoniy sifatlarini tarbiyalash". T.: o'quv qo'llanma O'zbekiston, 2004 y. 85 b.

5. Balsevich V.K., Koroleva M.N., Mayorova L.G. Razvitie bo'stroto' i koordinatsii dvizheniy u detey 4-6 let G'G' Teoriya i praktika fizicheskoy kulturo', 1986, № 10, s. 21-25.

6. Haydarov B.T., Xolboyeva G.X. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi" "7-8 yosh bolalardaida» "SamDU" nashri darslik. 2020 y. 178 b.

7.Holboeva G. H. Nazarova D. Mechanisms of increasing the motor activity of children aged 5-6 years on the basis of initial gymnastic exercises. G'G' Scientific theoretical journal "Science to sport". 2020 Year Number 6. ISSN.2181-7804; 72-75.

Ot so'z turkumidagi bog'lanishda grammatik kategoriyalarning o'rni

Guliston davlat universiteti

F.G.Sharipov

Guliston davlat pedagogika instituti

E.F.Sharipova

Tovush signallari orqali, belgilar orqali inson obyektiv olamga borishini va, aksincha, obyektiv olamdan semantik predmetlar orqali belgilashtirish jarayoni, ya'ni sintaktik aloqa mavjud ekanligi nazarda tutsa, sintaktik aloqa esa valentlik tufayli yuzaga chiqadi. Tilshunoslikdagi bu nutqiy jarayon valentlikni sintaktik aloqani ta'minlovchi muhim vosita sifatida qaraladi. Olib borilgan tahliliy ma'lumotlarga binoan asosdan anglashilgan ish-harakat, hodisa bilan shug'ullanuvchi shaxs oti ifodalab keluvchi birikuvchanlik kasb, mutaxassislik bilan shug'ullanuvchi shaxs oti semantik jihatdan deyarli bir xil jarayonni vujudga keltirganligini ko'ramiz.

TEMIRCHI

Temirni bolg'alab, undan turli buyumlar yasaydigan hunarmand.

Katta ko'cha. O'ng tomonida temirchilar bosqon bosadi. E.Rahim. Mulla Fazliddin o'tda kuymaydigan, suv kirmaydigan bu sandiqni Quvaning temirchi ustalariga buyurtma berib yasattirgan edi. P.Qodirov, Yulduzli tunlar.

Gapga temirchi esk. 1) gapni juda cho'zib yuboradigan, ezmalik qiladigan, ezma; 2) gapni aylantiradigan, gap bilan aldaydigan. –Tavba, – deb kuldi Kumush, – sen qo'rqmasang ham bo'ladi, deb tag'in nina tiqasiz. Mana shuni, gapga temirchi, deb aytadilar! A.Qodiriy, O'tgan kunlar. **Otang temirchimi?** yoki **otang temirchi o'tganmi?** Muncha ezmasan, gapni cho'zma, degan ma'noda ishlatiladigan ibora. Otang temirchi o'tganmi o'zi, gapni cho'zib nima qilasan?

Bu misoldagi lug'at maqolasida asosdan anglashilgan ish-harakat, hodisa bilan shug'ullanuvchi shaxs otining gap tarkibida ega vazifasini bajarib kelganligi yondash so'zlarning semantik jihatdan bog'lanib kelganligi bilan

izohlash mumkin. Ya'ni so'z leksik ma'nosi bilan shu so'zning gap tarkibidagi birikmaga kirishuvi uchun mumkin qadar zaruriy yondash so'zni topishga imkon yaratadi. So'zning anashu muayyan leksik ma'nosi asosida yaratilgan imkoniyati uning valentligi hisoblanadi. Masalan, O'ng tomonida temirchilar bosqon bosadi. Ushbu gap tarkibi sintaktik jihatdan to'rtta gap bo'lagidan tuzilgan bo'lib, bosmoq fe'li gapda kesim vazifasini bajarib kelib, tarkibidagi biror bir predmet, narsa-hodisa yoki jonli narsa "ustidan", "yurib", "o'tib", "ezmoq", "shikastlamoq", "o'ldirmoq", "qo'l bilan ushlab turmoq", "ezg'ilamoq", "bo'g'moq" kabi semalardan tarkib topgan bo'lib, shu semalar orqali nutqda "temirchi" va "bosqon" leksemalari bilan bog'langan, shu o'rinda ot so'z turkumiga kiruvchi "temirchilar" leksemasi "o'ng tomondan" leksemasi orqali birikib nutq tarkibining to'liq shakllanishiga xizmat qilib kelmoqda. Ya'ni bo'lakning bo'lagi vazifasida kelgan "o'ng tomondan" leksemasi gapda o'rin holi vazifasini bajarish bilan birga to'liq gapning shakllanishiga xizmat qilmoqda.

Ot so'z turkumining xususiy bog'lanishini oladigan bo'lsak, "temirchilar" leksemasi "ma'lum bir joyda", "temirni", "bolg'alab", "undan turli buyumlar yasaydigan", "hunarmand", "kishi" kabi semalardan iboratligi "o'ng tomondan" leksemasi biror bir predmet, narsa-hodisa yoki jonli narsaning bir qismini, ya'ni chapga nisbatan qarama-qarshi qismini nazarda tutadi. Ushbu leksemalardagi "joy" ma'nosini ifodalovchi leksemalar klassemani tarkib toptirib leksemalarning semantik jihatdan bog'lanishi yuzaga keltirmoqda. Bu esa gapning sintaktik jihatdan butunligini ta'minlash imkonini yaratadi.

XABARCHI

Xabar beruvchi, ma'lum qiluvchi; jarchi.

Har yoqqa xabarchilar.. Chopa-chopa ketdilar.

MASLAHATCHI – Maslahat beruvchi.

Ish bitgach, maslahatchi ko'payadi. Maqol. Choyxonada uchragan maslahatchilardan biri juda galati odam chiqdi. P. Tursun, O'qituvchi. Agronom - dehqonning eng yaqin maslahatchisi.

Hulosa qilib aytganda, misoldagi lug'at maqolalarida asosdan anglashilgan ish-harakat, hodisa bilan shug'ullanuvchi shaxs otining gap tarkibida ega, kesim va boshqa gap bo'laklari vazifasini bajarib kelganligini tahlil qilib o'tdik. Turli xil gap bo'lagi vazifasini bajarib kelgan asosdan anglashilgan ish-harakat, hodisa bilan shug'ullanuvchi shaxs otilari yondash so'zlarning xususiy chap tomon birikuvchisi bo'lib semantik jihatdan bog'lanib kelganligini izohlash mumkin.

Adabiyotlar ro'yxati

1. Ўзбек тилининг изоҳли луғати. –Тошкент: Ўзбекистон миллий энциклопедияси, 2007. –Б. 63.
2. Ҳозирги ўзбек адабий тили. –Тошкент: Фан, 1980. –Б. 75.
3. Шарипов Ф. Феълларда ҳаракат тарзининг синтетик ифодаланиши. – Тошкент: Фан, 2010. –Б. 63.

Ot so‘z turkumining o‘ziga xos xususiyatlari

Guliston davlat universiteti

F.G.Sharipov

Guliston davlat pedagogika instituti

E.F.Sharipova

O‘zbek tili lug‘atlaridagi ot turkumiga oid so‘zlarning miqdori juda ko‘pligini hisobga olib, shaxs va kasb-hunarga oid, narsa, qurol, o‘lchov birligiga oid, o‘rin-joyga oid hamda mavhum otga oid so‘zlarning ma‘lum qisminigina tahlilga tortdik. Biz leksemalarning xususiy birikuvchilarini ajratishda ularning ko‘proq o‘z ma‘nosida qo‘llangan holatlarga e‘tibor qaratishni lozim deb topdik. Keltirilgan misollar orqali tor yoki keng valentlikni tahlil qilish jarayonida valentliklarning barcha jabhalarini tahlil qilishga to‘xtalangan.

Olib borilgan tahlillardan shunday xulosaga kelish mumkinki, xususiy birikuvchili murakkab birikmalar, asosan, hokim qismning kengayishidan hosil bo‘ladi. Bunda hokim so‘zga birikib kelayotgan so‘zlarning har biri xususiy birikuvchi bo‘lishi yoki ulardan ba‘zilari umumiy birikuvchi bo‘lishi mumkin. Masalan, *ishlayotgan ishchilarning barchasi* murakkab birikmasida *ishchilarning* va *ishlayotgan* birikuvchilarining har biri xususiydir. *Binomizdagi ishlayotgan odamlarning barchasi* birikmasida esa *binomizdagi* – umumiy (chunki binodan boshqa shaxslar: *brigadir*, *qaravul* va hokazo bo‘lishi mumkin), *ishchilarning* – xususiy birikuvchi sanaladi.

TARBIYACHI – Tarbiya beruvchi shaxs, murabbiy. *Bog‘cha tarbiyachisi*. *Tarbiyachi ayol*.

Uning g‘urur to‘la ko‘zlari ustozlariga tikilar, ota o‘rnida otalik qilgan hurmatli Davronovga, jonkuyar tarbiyachi Nafisa xonimga chin qalbidan minnatdorlik bildirgisi kelar edi. P.Tursun, O‘qituvchi.

Abdulla Qahhor yoshlarning tom ma‘nodagi tarbiyachisi edi.

Bu misoldagi lug‘at maqolasida asosdan anglashilgan narsa bilan bog‘liq kasb, mutaxassislik bilan shug‘ullanuvchi shaxs oti ifodalab, ot kesim vazifasida bajarib kelgan holatda ot so‘z turkumiga oid so‘zni xususiy birikuvchi sifatida bog‘lab kelmoqda. Masalan, *Bog‘cha tarbiyachisi*. Ushbu gapdagi hokim so‘z tarkibida semalari “mavjud bo‘lib, hokim so‘z tarkibidagi birinchi sema bilan, ya’ni “tarbiya beruvchi”, tobe so‘z tarkibidagi “tarbiya o‘chog‘i” semalari klassemani tashkil toptirganligi sababli so‘zlardagi biriuvchanlik yuzaga kelgan. Ya’ni tarbiyachi – oti nutqda o‘z leksik semantik valentligiga ko‘ra aktantini voqelantirgan.

Ushbu tahliliy ma‘lumotga asoslangan holda “*Uning g‘urur to‘la ko‘zlari ustozlariga tikilar, ota o‘rnida otalik qilgan hurmatli Davronovga, jonkuyar tarbiyachi Nafisa xonimga chin qalbidan minnatdorlik bildirgisi kelar edi*.” gapini ham tahlilga tortadigan bo‘lsak, ushbu mikromatnda nutq talabiga ko‘ra barcha gap bo‘laklari semantik jihatdan o‘z o‘rnida ishlatilgan. Kesim vazifasida

kelgan “minnatdorlik bildirgisi kelar edi” birikmasi “*Uning g‘urur to‘la ko‘zlari...*”, “*ustozlariga*”, “*ota o‘rnida*”, “*Davronovga*”, “*tarbiyachi*”, “*Nafisa*”, “*xonimga*”, “*chin qalbidan*” aktantlari bilan semantik jihatdan bog‘lanib xususiy birikuvchanlikni tashkil toptirgan hamdan matndan ajratilgan holda so‘z birikmasi mavqeyiga ega bo‘ladi. Ya’ni minnatdorlik bildirgisi kelar edi – ot kesimi nutqda o‘z leksik semantik valentligiga ko‘ra aktantini voqelantirganligini ko‘rishimiz mumkin.

Sportchi, dutorchi, kashtachi, shaxmatchi, bufetchi, matbaachi kabi leksemalarda ham asosdan anglashilgan narsa bilan bog‘liq kasb, mutaxassislik bilan shug‘ullanuvchi shaxs oti ifodalab kelishi bilan bog‘liq bo‘lganligi bois leksik-semantik jihatdan bir xil vazifani bajarib kelishi bilan o‘xshashlik jihatlari bog‘lanadi. Bunga bir nechta misollarni keltirish mumkin. Masalan,

SPORTCHI – Sportning bir yoki bir necha turi bilan muntazam sur’atda shug‘ullanuvchi kishi. Hozirgi yuksak taraqqiyot davrida mahoratli sportchilar ko‘rsatkichi ham muntazam o‘zgaryapti.

Meva va sabzavot sharbati esa baquvvat sportchilar hamda jismoniy mehnat ahllariga ayniqsa foydali.

DUTORCHI

Dutor chaluvchi sozanda. *G‘azablangan dutorchi dutorning qulog‘ini jahl bilan qattiq burab, torini uzib yubordi.* A. Qahhor.

Xulosa qilib aytganda, har qanday leksik birlik nutq momentida o‘ziga mos bo‘lgan semalar orqali klassemani tarkib toptiradi va matnning semantik bog‘lanishi vujudga keltiruvchi omilni yuzaga chiqaradi.

Adabiyotlar ro‘yxati

1. Ўзбек тилининг изоҳли луғати. –Тошкент: Ўзбекистон миллий энциклопедияси, 2007. –Б. 63.
2. Ҳозирги ўзбек адабий тили. –Тошкент: Фан, 1980. –Б. 75.
3. Шарипов Ф. Феълларда ҳаракат тарзининг синтетик ифодаланиши. – Тошкент: Фан, 2010. –Б. 63.

BOSHLANG‘ICH SINF O‘QITUVCHILARIDA MA‘NAVIY-AXLOQIY SIFATLARNI AXBOROT TEXNOLOGIYALARI VOSITASIDA TAKOMILLASHTIRISHNING PEDAGOGIK TIZIMI

Shukurov.A

Guliston davlat universiteti

*Sport o‘yinlari, kurash nazariyasi
va uslubiyati o‘qituvchisi*

Annotatsiya. Mazkur maqolada Sharq allomalarining tarbiya haqidagi qarashlari, O‘zbekiston OTMda axborot texnologiyalari sohasini rivojlantirish,

va ilmiy va amaliy yondashuvlar asosida bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarida rivojlantiriladigan ma'naviy-axloqiy sifatlarning mazmuni ochib berilgan.

Kalit so'zlar: axborot, axborot texnologiyalari, axborot madaniyati ma'naviyat, ma'naviy-axloqiy sifatlari, axborot savodxonligi, kasb madaniyati.

Dunyo miqyosida ta'lim jarayonini axborotlashtirishning kuchayib borishi demokratik islohotlarni chuqurlashtirish, har bir fuqaroning ijtimoiy faolligini oshirish bilan birga ta'lim tizimining rivojiga ham o'z ta'sirini ko'rsatmoqda. Yuneskonning «Axborot hamma uchun» dasturi, Rossiya federatsiyasining 2017-2030 yillarga mo'ljallangan "Jamiyatni axborotlashtirishni rivojlantirish strategiyasi" ham ta'lim tizimida axborotlashgan muhitni takomillashtirishga qaratilgan. Jumladan, innovatsion va axborot texnologiyalari iqtisodiyot, fan, ishlab chiqarish va ta'limning dolzarb pedagogik muammolarini muvaffaqiyatli hal etishga qodir bo'lgan kadrlarning ijtimoiy, xuquqiy, texnik bilimlarini shakllantirishning ilmiy-uslubiy asoslarini takomillashtirishda muhim hisoblanadi.

Jahon miqyosida yuksak ma'naviyatli, ijtimoiy faol mutaxassislarni tayyorlashning kreativ-modulli texnologiyalari amaliyotga joriy etilmoqda. Ta'lim muammolari bo'yicha Butunjahon Forumi qabul qilgan 2030 yilgacha mo'ljallangan kontseptsiyasidagi "...barcha uchun butun hayoti davomida sifatli ta'lim olishga imkoniyat yaratish..." vazifasi doirasida yoshlarni ma'naviy-axloqiy tarbiyalashda yangi ta'lim texnologiyalari, innovatsiyalar va zamonaviy tashkiliy tuzilmalarning birligini ta'minlash bo'yicha loyihalarni tatbiq etishga yo'naltirilgan tizimli ishlar amalga oshirilmoqda.

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoevning "Respublikada axborot texnologiyalari sohasini rivojlantirish uchun shart-sharoitlarni tubdan yaxshilash chora tadbirlari to'g'risida"gi Farmonida axborot – kommunikatsiya texnologiyalarini davlat boshqaruvi va davlat xizmatlari ko'rsatishning barcha sohalariga joriy etishdek vazifa qo'yilgan bo'lsa, 2017 yil 27 dekabrda Oliy majlisga qilgan murojaat nomasida "Bugun biz davlat va jamiyat hayotining barcha sohalarini tubdan yangilanishiga qaratilgan innovatsion rivojlanish yo'liga o'tmoqdamiz. Bu bejiz emas, albatta, chunki zamon shiddat bilan rivojlanib borayotgan hozirgi davrda kim yutadi? Yangi fikr, yangi g'oyaga va innovatsiyaga tayangan davlat yutadi. Innovatsiya, bu- kelajak degani. Biz buyuk kelajagimizni barpo etishni bugundan boshlaydigan bo'lsak, uni aynan innovatsion g'oyalar, innovatsion yondashuv asosida boshlashimiz kerak" [1.]-deb ta'kidlagan edilar.

Jumladan, Prezidentimiz Sh.M.Mirziyoev "Ma'naviy-ma'rifiy ishlar tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi 2021 yil 26 mart, PQ-5040-sonli karorida ezgulik va insonparvarlik tamoyiliga asoslangan "Milliy tiklanishdan—milliy yuksalish sari" g'oyasini keng targ'ib etish orqali jamiyatda sog'lom dunyoqarash va bunyodkorlikni umummilliy harakatga aylantirish, targ'ibot-tashviqot va tarbiya yo'nalishidagi ishlarni ilmiy asosda tashkil etish,

soha bo'yicha ilmiy va uslubiy tadqiqotlar samaradorligini oshirish, ijtimoiy-ma'naviy muhit barqarorligini mustahkamlashga qaratilgan doimiy monitoring tizimini joriy qilish, qadriyatlarga bepisandlik va yoshlar tarbiyasiga mas'uliyatsizlik kabi illatlarga barham berishga qaratilgan kompleks chora-tadbirlarni amalga oshirish aholining Internet jahon axborot tarmog'idan foydalanish madaniyatini oshirish, g'oyaviy va axborot xurujlariga qarshi mafkuraviy immunitetini kuchaytirish, ommaviy axborot vositalarida ma'naviy-axloqiy mezonlar, milliy va umuminsoniy qadriyatlarning ustuvorligiga erishish muhim ekanligini ta'kidlaganlar [2,17].

“Ma'naviyat” (arabcha “ma'nolar majmui”) tushunchasi “insonning ruhiy va aqliy olamini ifodalaydi”, u “axloqiy holat va axloqiy xususiyatlar”, “ijtimoiy hodisa” va “insonning ichki olamiga taalluqli bo'lgan yashashdan maqsadi, fikr yuritishi, orzu-istaklari, intilishlari hamda his-tuyg'ularidir”. Bu yondashuvlarning barchasi ma'naviyatning pedagogik xususiyatlarini belgilab olish imkonini beradi. Unga ko'ra, ma'naviyat shaxs uchun axloq va tarbiya omili, uning ruhiy va aqliy olamini shakllantiradi, ijtimoiy hodisa sifatida axloqini tarkib toptiradi hamda hayotga yo'naltiradi. Chunki, davlatimizning rivojlanishi va islohotlarning muvaffaqiyati ko'p jihatdan zamonaviy kadrlarning madaniyati darajasiga bog'liqdir. Shunday ekan oliy ta'lim muassasalarining bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarida ma'naviy-axloqiy sifatlarni takomillashtirish, ta'lim mazmunini yanada chuqurlashtirishda qudratli kuch sifatida katta ta'sir ko'rsatadi.

Ma'naviy-axloqiy sifatlarni bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilari kasbiy faoliyatida muhim jarayonlarni ifodalaydi. Bu borada Sharq allomalarning qarashlari hozirgi kungacha o'z mavqeini yo'qotmagan. Jumladan, Buyuk mutafakkir Alisher Navoiy inson faqat ma'naviyati tufayli boshqa jonzorlardan ajralib turishi va ma'naviyat faqat insongaga xosligini asoslab ko'rsatgan.[3; 83-85b]

Mutafakkir olim Yusuf Xos Hojib (1019-1088) “Qutadg'u bilig” asarida ma'naviyat tushunchasini o'zbekcha “bilig” tushunchasi bilan ifodalaydi. Bu bilim va odob majmuasidir degan fikr bildirgan.

Ma'rifatparvar pedagog Abdulla Avloniy (1876-1930) “Turkiy guliston yoxud axloq” asarida deydi: “Bani odamda axloq tug'ma bo'lmaydi, lekin uning asosi bo'lgan tuyg'u inson fitratida (tabiatida) tug'ma mavjud bo'ladi. Tarbiya vositasi ana shu tuyg'ular rivojlantiriladi shu tariqa axloq yuzaga keladi”- degan fikr yuritgan. Pedagog bolaning tug'ma va sof tuyg'ulari yaxshilikka yo'naltirilsa yaxshi fazilatlarni o'zlashtiradi; aksincha, tarbiya sust bo'lsa bolaning tuyg'ulari yomonlik xususiyatlarini yuqtiradi va uning xulq-atvori buziladi degan g'oyalarni ilgari suradi. [4; 94b].

Mutafakkir Ahmad Yassaviy (1103-1166) esa “Devoni hikmat” asarida deydi: “Bizga tarbiya yo'lini olib kelgan Muhammad (SAV) arablardan edi, uning tarbiya yo'li axloqlar majmuasidan iborat”. Shu ma'noda ma'naviyat axloqlar majmui sifatida namoyon bo'ladi.

Abu Ali ibn Sino (980 - 1038) “Donishnoma” asarida farzand tarbiyasi uchun zarur bulgan asosiy tarbiya yo’nalishlarini asoslab bergan. Ibn Sinoning bu yondoshuvi Osiyo ta’limi tizimida qabul qilinganligini ta’kidlash joyiz. A.Irisov, S. Rahimov kabilarning tadqiqotlarida Ibn Sinoning ta’lim –tarbiya asoslariga doir qarashlari tadqiq etilgan. Bugungi ta’lim –tarbiya jarayonimizda Ibn Sino tavsiyalari to’liq qabul qilingan.

Shuningdek, “Ta’lim to’g’risida”gi Qonunning 3-moddasiga binoan shaxsni ma’naviyatli qilib tarbiyalashda quyidagilarni asosiy maqsad sifatida belgilash mumkin:

- 1) ma’naviyatning insonparvar va demokratik xarakterda bo’lishi;
- 2) ma’naviyat ta’lim va tarbiya berishga asoslanishi;
- 3) ma’naviyat ishining uzluksiz va izchil amalga oshirilishi;
- 4) ma’naviy-axloqiyda bilimli bo’lish va iste’dodlilikni rag’batlantirilishi va h.k.

Ma’naviy-axloqiy va targ’ibot-tashviqot ishlarining mezoni, avvalo, ularning el-yurt turmushiga o’tkazadigan hayotbaxsh ta’siri bilan belgilanadi. Yoshlarning hayot so’qmoqlarida adashmasliklarini ta’minlash, ularni shiddatkor zamonning bo’ronu to’fonlaridan himoya qilish lozim. Ayniqsa, diniy aqidaparastlik, mafkuraviy kurashdagi loqaydlik tuzatib bo’lmas oqibatlariga olib kelishi mumkin.

“Axborot” atamasi “axbor” ma’lumotlar, ko’p xabarlar degan ma’noni anglatadi. Bunda turli ma’lumotlar qayta ishlanib, ayrim jihatlariga tuzatishlar kiritiladi. Axborotlarning ijtimoiy borliqda kechayotgan voqea hodisalar, alohida shaxs tomonidan bajarilayotgan ish, xatti-harakat, faoliyat to’g’risidagi ma’lumotlarni etkazish, xabar berishdan iboratdir. Axborotdan muhim manba sifatida foydalaniladi va unda ko’nikma va malakalar egallanadi.

Bo’lajak boshlang’ich sinf o’qituvchilarida ma’naviy-axloqiy sifatlarni axborot texnologiyalari vositasida takomillashtirish quyidagi xususiyatlarga ega: axborot umuminsoniyat boyligi sifatida rivojlanib boradi; axborotlar mazmunida u berayotgan ma’lumotning kengligi bilan belgilanadi;

Bo’lajak boshlang’ich sinf o’qituvchilarida ma’naviy-axloqiy sifatlarni axborot texnologiyalari vositasida takomillashtirish negizida insonning moddiy va ma’naviy uzviyligini rivojlantirishda muhim bo’lgan innovatsion texnologiyalar, kompyuter dasturlari, odamlar orasidagi o’zaro munosabatlar asosiy omil sifatida xizmat qiladi. Bo’lajak boshlang’ich sinf o’qituvchilarida ma’naviy-axloqiy sifatlar turli kasb egalarining ijtimoiy –iqtisodiy hayotini, uning moddiy turlarini aniqlashga yordam berishi bilan birga shaxsning ichki dunyosining faolligini oshiradi. Bo’lajak boshlang’ich sinf o’qituvchilarida ma’naviy-axloqiy sifatlarni axborot texnologiyalari vositasida takomillashtirishda axborotlarni qabul qilish, uzatish, saqlash, foydalanish, ularni o’zlashtirish kabil har bir mutaxassisning kasbiy faoliyatida amalga oshadi.

Bo’lajak boshlang’ich sinf o’qituvchilarida ma’naviy-axloqiy sifatlarni axborot texnologiyalari vositasida takomillashtirish bilan kasb faoliyatini takomillashtirish, uni egallash, to’ldirish va qayta ishlashda yangi bilimlar

bankini vujudga keltirish, uni uzatish va ulardan amaliy jihatdan foydalanish kabilarni o'zida mujassam etadi. Bular bevosita mutaxassisning kasbiy faoliyati bilan bog'liq bo'lib unda, amalga oshiriladigan ishlar axborot orqali bajarilishi va unga munosabat bildirish, to'plangan materiallardan foydalanish, bilim va ko'nikmalarga ega bo'lish, ularni qayta ishlash va saqlash muhim hisoblanadi.

Bugungi kunda axborot oqimlarining rivojlanishi har bir mutaxassisning o'rab turgan dunyoni bilishda, ijodiy faoliyati, kasbi haqidagi bilimlarni egallashda ijobiy va salbiy fikrlarga ega bo'lishda, intellektual salohiyatni oshirishda, bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchisi hayotining qiziqarli va mazmunli, jo'shqin bo'lishda, global muammolarni hal etishda, uning ijtimoiy faolligini iqtisodiy, siyosiy va ma'naviy yo'nalishlarning uzviyligini va natijalarini sifatli bo'lishda, ishlab chiqarish sifatini yaxshilashda, kasb mohiyatini tushunishda, ulardan samarali foydalanishda qobiliyatiga ega bo'lish ko'nikmalarini rivojlantiradi. Chunki, axborotlarni izlash, tahlil etish, to'plash va texnologiyalarni qo'llash kabilar faqatgina o'tmishni, tarixni, bugunni qamrabgina qolmay, balki kelajak bilan ham shug'ullanuvchi bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilari faoliyatida muhim jarayon hisoblanadi. Ya'ni ushbu jarayonda bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchisining bilim natijalari, axloq-odob va huquq qoidalari, qobiliyatlari, malakalari, intellektual, estetik va axloqiy darajalari, o'zaro muloqoti, dunyoqarashi, hamkorlik aloqalari kuchayadi. Axborot madaniyati haqida turli adabiyotlarda turli malumotlar berilgan. Ko'pgina mualliflarning ta'kidlashicha, axborotning afzalligi o'zaro aloqalar bilan bog'liqdir. Ilmiy adabiyotlarda axborot madaniyati haqida turli tariflar berilgan. N.B.Zinoevaning fikricha "Axborot madaniyati – ijtimoiy ahamiyatga ega bo'lgan materiallarni o'zlashtirish asosida shaxs ichki dunyosining barkamolligidir". I.G.Xangeldievning takidlashicha "Axborot madaniyati – bu inson hayoti va faoliyatida o'zining egallagan, uzatgan, saqlagan va axborotlardan foydalangan umuminsoniy, ma'naviy qadriyatlarni o'zida mujassam etgan sifatli xarakteristka". Axborot madaniyatini shakllantirish shuni ko'rsatadiki unda bilimlar asosida insonparvarlik g'oyalari, shaxs munosabatlari rivojlanadi. Jumladan, O.V.Kievaning "Texnika oliy o'quv yurtlarida gumanitar fanlarni o'qitish jarayonida bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarida axborot madaniyatini shakllantirish" [5.] mavzusidagi ilmiy tadqiqot ishida ushbu muammoning nazariy asoslari, tarixi, axborotlarni qayta ishlash va uzatish, o'qitish jarayonida komp'yuter vositalaridan foydalanish, elektron metodik qo'llanmalar yaratish masalalari metodik jihatdan ishlab chiqilgan. S.N.Konyushenkoning "Uzluksiz kasbiy ta'lim tizimida o'qituvchilarda axborot madaniyatini shakllantirish" mavzusidagi doktorlik dissertatsiyasida o'qituvchining axborot madaniyati pedagogik muammo sifatida, uning shart sharoitlari, loyihalash texnologiyasi kabilar ishlab chiqilgan. S.N.Konyushenkoning [6.] fikricha axborot madaniyatini shakllantirishda quyidagi ikki blok asosiy o'rinni egallaydi:

1. Nazariy dunyoqarash bloki. Bunda axborot muhiti, tashqi dunyodagi

obektiv omillarni tushunish, ishontirish tamoyillari, shaxsni shakllantirish kabi nazariy bilimlar majmuiga ega bo'lish.

2. Amaliy ko'nikma va malakalar bloki. Bunda axborot hodisalari va jarayonlariga ta'sirchanlik bilan munosabatda bo'lish, axborotlarni aniqlash va qayta ishlash operatsiyalarini bajarish kabilarga etibor berilgan. Unda axborot mezoni, mazmuni, shakli va shakllantirish metodikasi ishlab chiqilgan. J. Xasanboev, X. Turaqulov, M. Xaydarov, O. Xasanboeva, N. Usmonovlarning "Pedagogika fanidan izohli lug'at" kitobida takidlanishicha "Axborot – tayyorlangan ma'lumotlardan biror narsa (jarayon, hodisa) to'g'risidagi aniqlikni oshirish maqsadida foydalanilsa, u holda foydalangan ma'lumotlarga axborot deb ataladi." deb ta'kidlanadi. [7; 672]. Shuningdek H.A.Saidakbarov, N.I.Tayloqov, D.E.Toshtemirov, S.K.Tursunov, O.X.To'raqulov, R.R.Boqiev, J.G'.Yo'ldoshev [8.] kabi olimlar pedagogik texnologiya, kompyuterlashtirilgan o'quv jarayoni, zamonaviy pedagogik ta'limda axborot texnologiyalarini joriy etish yo'nalishlarida tadqiqot ishlarini amalga oshirganlar.

Adabiyotlarni o'rganish va tajribalarini kuzatishdan shu narsa ma'lum bo'ldiki, oliy ta'lim muassasalari o'quv jarayonida bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarida ma'naviy-axloqiy tarbiyalanishida axborot texnologiyalarining muhim vosita sifatida ahamiyat kasb etishi muammosi bo'yicha ilmiy fikrlar bildirilgan bo'lsada maxsus tadqiqot muammosi sifatida o'rganilmagan. Lekin, shuni aytish kerakki oliy ta'lim muassasalari bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarida ma'naviy-axloqiy tarbiyani takomillashtirish, ilmiy-metodik jihatlarini mukammallashtirish, OTMda fanlarni o'qitishda axborot texnologiyalaridan foydalanish kabilar bevosita ta'lim sifatini amalga oshirishda muxim o'rin tutadi. Olimlarning mazkur muammoni yoritishga bo'lgan turlicha yondashuvlarini tahlil etish natijasida shunday xulosaga keldikki talablarni ma'naviy –axloqiy tarbiyalash mazmunini takomillashtirish muammolari etarlicha ishlab chiqilmagan. Oliy ta'lim tizimida ularni amalga oshirish yo'llari takomil talab. Talablarni ma'naviy-axloqiy tarbiyalash faqat maxsus bilimlarnigina emas, balki yangicha fikrlashni, pedagogik faoliyatda zarur bo'ladigan o'ziga xos malaka va ko'nikmalarni rivojlantiradi. Bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarida ma'naviy – axloqiy sifatlarni shakllantirish oliy talimning global muammolarini ham, shuningdek, o'qitish jarayonini yangiliklar bilan ta'minlashda va boshqarishda asosiy manba hisoblanadi. Chunki ushbu jarayonda bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarida kasbiy kompetentsiya takomillashtiriladi va buning uchun bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilari kasbiy sifatlarni shakllantirish tizimini takomillashtirishga to'g'ri keladi.

OTMlarning o'quv jarayonida ta'limni amalga oshirishda yangilik va o'zgarishlardan o'z vaqtida xabardor qilish, ayniqsa ertangi kunimiz bunyodkorlari bo'lgan bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarining kasb madaniyatining tarkibiy qismi hisoblangan ma'naviy-axloqiy va ijtimoiy faolligini, axborot savodxonligini oshirish uchun dasturlar, qo'llanmalar yaratish, axborot xizmatlarini media texnologiyalarga oid, majmuaviy chora-tadbirlar ishlab chiqish va ularni amalga

oshirishda professor -o'qituvchilarning faoliyatini takomillashtirish, jamiyat hayotidagi dolzarb muammolar, qonunlarning mazmun – mohiyatini ularga tushuntirishda muhim ahamiyatga ega. Chunki, ushbu jarayonda bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarida izlanish, fanlarga oid topshiriqlarni bajarish, fikr yuritish, muloqotga kirishish, muammolarni mohirlik bilan hal qilish, ma'lumotlar to'plash, axborot resurslaridan foydalanish, nazariy bilimlarni oshirish, zamonaviy bilimlarni egallash kabi xususiyatlar rivojlanadi. Chunki axborotlar ilm-fanni egallashda, bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchisi o'zligini anglashga, tafakkur, hissiyot va dunyo voqealarini o'rganishga yordam beradi. Axborotlar bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarining kasbiy sifatlarini tarbiyalashda g'oyat muhim ahamiyat kasb etadi. Turli yo'nalishdagi axborotlar so'zsiz, foydali va tarbiyaviy ahamiyatga egadir. Oliy ta'lim muassasalarining o'quv jarayonida axborotlarni izlab topish va undan unumli foydalanish yaxshi natijalar berishi tabiiydir.

Axborot har bir bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchisida ijtimoiy onglilikning shakllanishida, nutq madaniyati va lug'at boyligini o'stirishda, hayotda o'ziga munosib o'rin topishda, kasblarni to'g'ri tanlashda, dunyoqarashning kengayishida va takomillashuvida yaqindan yordam beradi. Demak, ko'proq mustaqil axborotlar ustida ishlash yo'li bilan yutuqlarni qo'lga kiritish mumkin. Lekin hamma bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilari ham mustaqil ravishda dars tayyorlaydilar, axborotlar ustida unumli ishlaydilar, deb bo'lmaydi. Buning uchun har bir bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchisining o'quv yili davomida muntazam mustaqil ishlashi, axborotlarni o'rganish asosida bilim va hunarni puxta egallashi ma'lum darajada bilim tajribasiga ega bo'lishida o'z samarasini beradi. Bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarida axborot olish, katta hajmdagi va keng qamrovli ma'lumotlarni qayta ishlash madaniyatini rivojlantirish, ularni turli vaziyatlarda maqbul hatti harakat qilish malakasini oshirish bilan birga dasturlashtirilgan ta'lim metodlarini amalga oshirishi, munozara, treninglar, rolli va ishbilarmon o'yinlarni tashkil etish imkoniyatini yaratadi. Axborotlar oqimi amaliy jihatdan bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarining deyarli barcha faoliyat doiralarida, ishlarni amalga oshirishda qo'llaniladi. Ammo ko'pincha bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarining amaliy ishlarida, faoliyatida turli axborotlar namoyon bo'ladi. Kasb madaniyati har bir fanning turli jabhalarida qo'llaniladi. Uning metodik usullariga axborot ma'lumotlaridagi xususiyatlarni o'rganish, olingan natijalarni qayta ishlash va tahlil qilishning aniq yo'l-yo'riqlari kiradi. Kasb madaniyatini shakllantirish yo'nalishlari avvalambor o'quv jarayoni talablari asosida belgilanadi. Ushbu talablarga muvofiq usullarning maxsus kompleksi shakllanadi.

Bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarida ma'naviy – axloqiy sifatlarini shakllantirish jarayoni ta'lim tarbiya faoliyatida amalga oshiriladi va uning samaradorligi turli baholanadi. Boshqacha qilib aytganda, axborotlar orqali ta'lim ob'ekti, ta'limiy tushunchalar qay darajada o'zlashtirilganligi tahlil etiladi, butun o'quv kursini, o'quv dasturlarini o'zlashtirish darajasi baholanadi.

Axborotlar o'quv-tarbiya jarayonini yaxshilashga xizmat qiladi, ta'limiy faoliyat natijasida uning samaradorligini belgilab beradi, yo'l qo'yilgan kamchilik va nuqsonlarni bartaraf etishga yo'l ochadi. Pirovard natijada axborotlar ta'limning takomillashib borishiga ijobiy ta'sir qiladi. Oliy ta'lim muassasalarining o'quv-tarbiya jarayonida bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarining qobiliyati va layoqatlarini har tamonlama rivojlantirishga, ular shaxsini shakllantirishga xizmat qiladi. Axborotlar pedagogik jarayonning mahsuldorligi, o'qituvchiga bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchisini yaxshi bilishiga, ta'lim va tarbiyaning xilma xil metodlarini qo'llashga yordam beradi. Axborotlar bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarining muloqot jarayonida, ular xulq atvori, hissiy-shaxsiy xususiyatlarini tahlil qilishda manba vazifasini bajaradi.

Axborotlar asosida bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarining qarashlari, ijtimoiy yo'nalishlari, dunyoqarashi, idrok etish, axborotni aniqlash, mutolaa qilish, o'zini tarbiyalash va kitob o'qish, bunyodkorlik, yaratuvchanlik, bilimdonlik, faollik, tirishqoqlik, talabchanlik, onglilik, fidoyilik, iroda, axloq, mehnatga munosabat, faoliyat jarayonida o'zaro munosabat kabilar rivojlanadi. Ushbu jarayonda kompyuterda mehnat qilish, izlanish, o'z nuqtai-nazari, qarashlari, manbalarni tahlil etish, referat, matn tayyorlash, kartochkalarga yozma javob berish, turli jadvallar, tuzish kabilar amalga oshiriladi. O'quv jarayonida bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilari fanlarni to'liq o'zlashtirishlari bilan birga axborotlarni o'rganish asosida o'z kasbiga qiziqishlari, qobiliyatlari kamol topadi. Bunda bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchisi shaxsining xususiyatlari, qiziqishi, ijodiy fikrlashi, tasvvuri, diqqati, xotirasi va tafakkuri, texnik bilimlarni aniq va maqsadga muvofiq holda ifoda etish, tanlangan kasb hamda o'rganilayotgan fanga nisbatan axborotni to'plash kabilar talab etiladi. Buning uchun o'quv jarayonida bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarini yanada faol va chuqurroq ravishda o'rganilayotgan mavzuni tushunishda yangi axborotlarni tayyorlash, va ulardan foydalanish ularni muhandislik faoliyatini egallashda muhim ahamiyat kasb etadi.

Bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarida ma'naviy-axloqiy sifatlarni shallantirishda kompyuter texnologiyalari va ommaviy axborot vositalaridan samarali foydalanish o'quv jarayonida bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarida ijodkorlik, ma'suliyatlilik, faollik, maqsadni aniq ko'ra bilish, amalga oshiriladigan ishlarni to'g'ri belgilash, to'plangan ma'lumotlar mazmunini tahlil etish, kasbga bo'lgan qiziqishga oid bilim, ko'nikma va malakalar, mehnat qilish, muhandislikka oid ma'lumotlarni o'rganish, o'z kasbining etuk mutaxassisi bo'lish alomatlari namoyon bo'ladi. Bunda o'qituvchining bosh maqsadi har bir bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchisining axborot madaniyatiga bo'lgan ehtiyojlarini takomillashtirishdan iboratdir.

O'qituvchilarning kasb madaniyatiga ega bo'lishi bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchisi shaxsida ilmiy-texnikaviy dunyoqarash, maxsus bilimlarni chuqur va puxta egallash va ularni amaliyotga joriy etish, ijodiy vazifalarni bajarish, texnik tafakkurga ega bo'lish kabilarni rivojlanishiga ta'sir etadi. Albatta bu

o'rinda axborot-kommunikatsiya texnologiyalarini o'quv jarayoniga keng tatbiq etish, bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilari bilim darajasini oshirish, ularning kasbiy mahorati, ilmiy salohiyatini muntazam yuksaltirish, o'quv-tarbiya jarayonini tashkil etish va boshqarish kabilar bevosita o'qituvchi va bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarida kasb madaniyatini shakllantirish bilan bog'liqdir. Shu jihatdan ham:

- pedagogik texnologiyalari asosida o'quv jarayonini yuksak ilmiy-metodik darajada ta'minlash uchun zarur bo'ladigan kasbiy bilim, ko'nikma va malakalarini muntazam ravishda yangilash, o'quv va dasturlari va darsliklar orqali bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarining kasbiy kompetentligi va mahoratining rivojlantirishni ta'minlash;

- "Ta'limda axborot texnologiyalari" fani yo'nalishida fan va ishlab chiqarish bilan samarali integratsiyasini ta'minlashga qaratilgan faoliyatini tashkil etish;

- o'quv mashg'ulotlari jarayonida axborot madaniyatini shakllantirishning tushunchalarini, g'oyalarini, nazariyalarini, qonuniyatlari va tamoyillarini, tarixi va taraqqiyot bosqichlarini o'rganishda innovatsion bilimlarga ega bo'lish va ilmiy izlanishlar olib borish;

- mustaqil ta'lim jarayonida o'quv mashg'ulotlarini loyihalash, rejalashtirish va ularni bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchisi shaxsiga yo'naltirish jarayonini tashkil etish, amalga oshirish, boshqarish va ularni pedagogik faoliyatda qo'llay olish;

- o'quv mashg'ulotlarda pedagogik texnologiyalari, o'quv jarayonini faollashtiruvchi interfaol ta'lim shakllari, metodlari va vositalari kabilarni qo'llash va ulardan amaliyotda samarali foydalanish;

- rivojlangan davlatlardagi samarali tajribalarni ta'lim-tarbiya jarayoniga qo'llash kompetentsiyalariga ega bo'lish kabilarni amalga oshirish dolzarb muammolardan hisoblanadi.

Axborot- bu bilim, tavsilot, hayot. Axborot -bu taraqqiyot. Axborot yo'q joyda bilim yo'q. Axborotlar bo'lmasa yaratuvchanlik bo'lmaydi. Axborotlarni o'rganish asosida OTMlarning bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarida bilim olishga ishtiyoq tug'iladi. O'quv jarayonida yangilanishlar ro'y beradi. Ta'lim tarbiya jarayonidagi muammolar kamayadi. Bularning barchasi axborot oqimiga bog'liq bo'lib bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilariga ta'lim va turmush tarziga e'tibor berish, o'rganish, muammolarni hal etish, mashg'ulotlarning mazmunli va qiziqarli bo'lishiga yordam beradi. Albatta, bunda har bir bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchisidan kuchli bilim, katta tajriba, tashabbuskorlik, izlanish va mahorat talab etiladi. Chunki, bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilari oliy ta'lim dargohida kechayotgan voqea hodisalar, ularning mohiyati, sabab va oqibatlarini idrok etish orqali o'ziga, o'z hayoti, dunyoqarashiga, maqsad-muddaolariga oid xulosalar chiqaradi.

Xulosa o'rnida shuni ta'kidlash lozimki yoshlarni har tomonlama ma'naviy-axloqiy tarbiyalash masalasi bugungi kunning dolzarb masalalaridan

biridir. Bu vazifalar milliy tarbiyaning asosiy tamoyillari, milliy madaniy va ma'naviy qadriyatlar, xalq va mamlakatimiz pedagogikasi yutuqlari, milliy vatanparvarlik, milliy qadr-qimmat va milliy iftixor tuyg'ularini tarbiyalash birinchi galdagi vazifa bo'lishi asosida amalga oshirilmog'i lozim.

Oliy talim muassasalari bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarida axborot madaniyatini shakllantirishning nazariy va uslubiy asoslari ishlab chiqilgan. Unda jamiyat hayoti, shaxsning ijodiy imkoniyatlari, ahloqiy, aqliy, ijodiy kuch va qobiliyatlari, uning turmush tarzida, ijtimoiy – iqtisodiy sohalarini rivojlantirishdagi dolzarbligi nazariy jihatdan asoslangan. Ushbu maqolada bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarining nazariy dunyoqarashi, axborot muhiti, tashqi dunyodagi ob'ektiv omillarni tushunish, ishonirish tamoyillari, shaxsni shakllantirish kabi nazariy bilimlar, amaliy ko'nikma va malakalar jarayonida axborotlarni aniqlash va qayta ishlash operatsiyalarini bajarish kabilarga e'tibor berilgan. Adabiyotlarni o'rganish, tahlil etish va tajribalarga asoslangan holda uning ta'rifi ishlab chiqilgan. Bevosita jamiyat taraqqiyotida insonning ijtimoiy-iqtisodiy hayotidagi o'rni va ahamiyati ilmiy nazariy jihatdan asoslangan.

Foydalanilgan adabiyotlar.

- 1.O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoevning Oliy majlisga murojaatnomasi "Xalq so'zi" 2017 yil 27 dekabr.
- 2.O'zbekiston Respublikasi Prezidentining ma'naviy-ma'rifiy ishlar tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risidagi qarori. 2021 yil 26 mart, PQ-5040-son
- 3.Xalikov A.A. Navoiy asarlaridagi ideal obrazlarda odob va axloq masalalari. G'G'Xalq ta'limi. –Toshkent. –2008. –№ 3. –B. 83-85.
- 4.Avloniy A. Turkiy guliston yoxud axloq. – T.: "O'zbekiston milliy entsiklopediyasi" Davlat ilmiy nashriyoti, 2004. – 94 b.
- 5.Kieva O.V Formirovanie informatsionnoy kulturo' u studentov vo'sshix texnicheskix uchebno'x zavedeniy v protsesse prepodavaniya gumanitarno'x distsiplin. Bryansk 2001,180.s.
- 6.S.M.Konyushenko Farmirovanie informatsionnoy kulturi pedagoga po sistemi neprero'vnogo professionalnogo obrazovaniya. Yaroglavsk 2005., 267 str.
- 7.Hasanboev J., To'raqulov X., Xaydarov M., Hasanboeva O., Usmonov N., Pedagogika fanidan izohli lug'at. – T: Fan va texnologiya, 2009. – 672 b.
- 8.Saidakbarov H.A. Axborot texnologiyalari vositasida kasb-hunar kollejlari o'quvchilarining iqtisodiy bilimlarini rivojlantirish. Ped.fan.nom.diss.avtoref.-T.:2012.-24b.

Pedagogik ta'lim innovatsion klasterini uzluksiz ta'lim tizimida tashkil qilish xususida.

Shukurov.A.X

Guliston davlat universiteti

*“Sport o'yinlari, kurash nazariyasi
va uslubiyoti kafedrası” o'qituvchisi.*

Nizomiddinov Valijon G'anijon o'g'li

Guliston davlat universiteti

Sport faoliyati fakulteti 80-23 gurux talabasi.

Annotatsiya: Mazkur maqolada pedagogik ta'lim innovatsion klasterini uzluksiz ta'lim tizimidagi o'rni, jamiyatimizning bugungi rivojlanish bosqichida pedagogik ta'lim innovatsion klasteri ta'limda ichki va tarmoqlararo aloqadorlikni ta'minlash mazmuni yoritilgan.

Kalit so'zlar: ta'lim, pedagogik ta'lim, klaster, innovatsion klaster, uzluksiz ta'lim, ta'limni tashkil etish

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil uchun mo'ljallangan eng muhim ustuvor vazifalar to'g'risidagi Oliy Majlisga Murojaatnomasida ham dolzarb masalalar qatorida ilm-fan va ta'lim, ta'lim va ijtimoiy-iqtisodiy hayot munosabatlariga alohida urg'u berilganligi bejiz emas. Modomiki, ta'lim tizimining markazida inson kapitali, uni to'g'ri taqsimlash, undan samarali foydalanish va maqsadli yo'naltirish turar ekan, bunda maktabgacha, umumiy o'rta va oliy ta'lim tizimini jamiyatning barcha manfaatdor tomonlari, ta'lim jarayonining barcha sub'ektlari bilan yaxlit bir butunlikda bugungi kun talablari asosida tashkil etish hamda ta'limning to'liq uzluksizligiga erishish oldimizda turgan muhim vazifalardandir.

Keyingi yillarda yuz berayotgan tub o'zgarishlar jamiyat hayotining barcha sohalariga yangicha innovatsion yondashuvlar, mavjud qarashlar, tushunchalar va munosabatlarni taraqqiyot ko'zgusi va samaradorlik mezonlari bilan qayta ko'zdan kechirishni taqozo etmoqda. Istiqlool yillarida ta'lim va kadrlar tayyorlash sohasida ko'plab ijobiy ishlar amalga oshirilganini ta'kidlagan holda, aytishimiz joizki, maqsadlar va ularga erishish usul va vositalarini aniq belgilay olmaslik, mehnat bozori talablarini chuqur o'rganmaslik, undagi talab va taklifning nomuvofiqligi, odamlarning ijtimoiy ahvoli va xohish-istaklarini inobatga olmaslik oqibatida anchagina jiddiy xato va kamchiliklar ham kuzatildi. Natijada, “Ta'lim to'g'risida”gi qonun va “Kadrlar tayyorlash Milliy dasturi”da nazarda tutilgan talablar to'liq ijrosini topmadi. O'tgan yillar davomida biz barcha sohalar kabi ta'lim va kadrlar tayyorlash sohasida ham o'zimizga xos va mos yo'lni topishga ko'proq e'tibor qaratdik.

Darhaqiqat, muhtaram Prezidentimiz Shavkat Mirziyoev so'nggi yillarda ta'lim sohasini isloh qilishga, kadrlar tayyorlash sifatini tubdan takomillashtirishga, xususan, tizimga rivojlangan xorijiy mamlakatlar tajribasini tatbiq etishga jiddiy e'tibor qarata boshladi. Bu boradagi islohotlar 2017 yil 14 martdagi “O'rta maxsus, kasb-hunar ta'limi muassasalari faoliyatini yanada

takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi, 2017 yil 8 avgustdagi "O'zbekiston Respublikasi Xalq ta'limi vazirligi faoliyatini takomillashtirish to'g'risida"gi Prezident Qarorlarida o'z aksini topgan. E'tibor beradigan bo'lsak, mazkur qarorlarda uzluksiz ta'lim tizimining deyarli barcha turlari qamrab olinganligini ko'rishimiz mumkin. Qolaversa, "2017–2021 yillarda O'zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo'yicha Harakatlar strategiyasi"da ham ta'lim sohasini tubdan takomillashtirishga e'tibor qaratilgan. Ta'lim tizimini rivojlantirish va takomillashtirishga qaratilgan mazkur hujjatlarning barchasida sohaga innovatsiyalarni kiritish, xorijiy tajribalarni o'zlashtirish, ijodiy yondashuvlarni qo'llab-quvvatlash, ta'lim turlari o'rtasidagi integratsiya jarayonlarini kuchaytirish bilan bog'liq umumiy jihatlar mavjud.

Pedagogik ta'limning jamiyat barqaror rivojlanishidagi yuqori ijtimoiy ahamiyatidan kelib chiqqan holda zamonaviy talablar, tizimdagi muammolar va ularni hal qilishda fan va ta'lim bo'g'inlari o'rtasidagi aloqadorlikni ta'minlash uzluksiz pedagogik ta'limni klaster rivojlanish tizimiga o'tkazish zaruratini taqozo etmoqda.

Pedagogik ta'lim innovatsion klasteri uzluksiz ta'lim tizimidagi barcha ta'lim turlari, ilmiy tadqiqot institutlari va markazlari, amaliyot bazalari, ilmiy va ilmiy-metodik tuzilmalarning bir butunligi bo'lib, ularning birgalikdagi vazifalar taqsimlangan faoliyati pedagogik ta'lim tizimini sifat jihatidan yangi darajaga ko'tarish imkonini beradi. Binobarin, klasterning asosiy maqsadi o'z tarkibiga kiruvchi ta'limiy-ilmiy-innovatsion salohiyatni nafaqat yuqori fuqarolik va kasbiy layoqatlilik darajasi bilan, balki raqobatbardoshligi, yangiliklarni qabul qila olish qobiliyati, yangi ta'lim dastur va texnologiyalarini loyihalash hamda amalga oshira olish qobiliyatiga ega zamonaviy ta'lim mutaxassislarini tayyorlash uchun birlashtirishdir.

Pedagogik ta'lim rivojlanishining klaster tizimi ta'lim berish, o'quv adabiyotlarini yaratish, pedagog kadrlar ilmiy salohiyatini oshirish, ta'lim va tarbiya uzviyligi bilan bog'liq umumiy yo'nalishlarda faoliyat olib boradi. Ayni paytda bu umumiy yo'nalishlar ta'limni boshqarish va tashkillashtirish, ta'lim turlari va yo'nalishlari o'rtasida uzviylik va integratsiyani ta'minlash, o'qitish metodlari va vositalaridan foydalanish kabi yo'nalishlarda xususiylashadi.

Quyidagilar klaster tiziminingsub'ektlari sifatida ishtirok etadi:

– talabalar, magistrantlar va doktorantlar pedagogik amaliyot o'taydigan, ta'limiy, ilmiy tadqiqotchilik, innovatsion va loyihalashtirish faoliyatini olib boradigan o'quv va tajriba eksperimental baza vazifasini o'taydigan maktabgacha, umumiy o'rta, o'rta maxsus, oliy va qo'shimcha ta'lim muassasalari;

–ta'limning turli darajalaridagi yangilanishlarga muvofiq ravishda kattalarning qo'shimcha ta'limi tizimi muassasalari, bolalar va o'smirlarning maktabgacha, umumiy o'rta, o'rta maxsus kasb-hunar ta'limi pedagogik kadrlarini qayta tayyorlash va malakasini oshirish muassasalari;

- hamkorlikdagi ilmiy tadqiqot faoliyati bilan shug'ullanayotgan va uni belgilaydigan ilmiy va ilmiy-metodik tuzilmalar, markazlar, ilmiy tadqiqot institutlari;
- pedagogik hamjamiyatlar, tashabbuskor jamoalar, jamoat birlashmalari, davlat va nodavlat tashkilotlari;
- xorijiy oliy ta'lim muassasalari va ilmiy markazlar.

Pedagogik ta'lim innovatsion klasteri aloqadorlik, uzviylik, izchillik, vorisiylik, zamonaviylik, yo'naltirilganlik, manfaatdorlik tamoyillariga asoslanadi. Pedagogik ta'lim klasteri faoliyatining asosiy maqsadi quyidagilardan iborat:

- pedagogika sohasida samarali vorisiylikni ta'minlash va eng yaxshi o'quvchilarni pedagog kasbiga targ'ib qilish;
- pedagoglarning kasbiy tayyorgarligini amaliyotga tayangan holda va manfaatdor sub'ektlar bilan samarali aloqasini intensiv ta'minlagan holda olib borish;
- bo'lajak ta'lim mutaxassislarini innovatsion tajribaga ega bo'lgan amaliyotlar bazasida tayyorlash muhitini yaratish;
- yosh mutaxassislarning kasbiy ko'nikmalarni egallash davrini qisqartirish;
- talabalarni bugungi jadal rivojlanish jarayonlarida bevosita ishtirok etishini ta'minlash;
- pedagogik ta'limda yangi avlod o'quv, o'quv-metodik, ilmiy adabiyotlar, vositalarva didaktik materiallar majmuasini yaratish;
- pedagogik ta'limilmiy, ilmiy-pedagogik salohiyatini oshirish;
- pedagogik ta'limni rivojlantirishning dolzarb masalalari atrofida intellektual resurslarni integratsiyalash;
- ta'lim, fan va pedagogik amaliyotning turli shakl va turlarini izlab topish va ta'limga tatbiq etish;
- ta'lim va tarbiya uzviyligini ta'minlovchi mexanizmlarni takomillashtirish;
- pedagog kadrlarni tayyorlashda maktabgacha, o'rta ta'lim va OTM hamda boshqa talabgorlar bilan o'zaro tezkor qayta bog'lanish imkoniyatini yaratish;
- pedagogik ta'lim bo'g'inlari o'rtasidagi aloqadorlik, bog'liqlik va hamkorlik zaruriyatini ilmiy asoslash.

Ushbu maqsadlardan kelib chiqqan holda pedagogik ta'lim innovatsion klasteri quyidagi vazifalarni bajaradi:

- viloyatdagi ta'lim muassasalari uchun zamonaviy bilim va malakaga ega pedagog kadrlarni tayyorlash;
- ta'lim sifatini oshirishda innovatsion pedagogik texnologiyalardan samarali foydalanish;
- pedagogika sohasida ilmiy faoliyatni izchil yo'lga qo'yish;
- ta'limning asosiy (darslik) va yordamchi (lug'atlar, qomuslar, elektron manbalarv. b.) vositalari mazmun-mohiyatining ta'lim bosqichlari kesimidagi uzviyligi va uzluksizligini ta'minlash;

- viloyatdagi ta'lim muassasalari o'qituvchilarining bilim saviyasidagi bo'shliqlarni to'ldirish maqsadida viloyat Xalq ta'limi boshqarmasi bilan hamkorlikda muddatli o'quv kurslari tashkil qilish;
- umumta'lim maktablarida fanlarni o'qitish bilan bog'liq muammolarni bartaraf qilish maqsadida viloyat Xalq ta'limi boshqarmasi bilan hamkorlikda ilmiy-amaliy seminarlar tashkil qilish;
- institutdagi professor-o'qituvchilarning ilmiy salohiyatini oshirish maqsadida ilmiy tadqiqot institutlari, ilmiy markazlar va tayanch oliy ta'lim muassasalari bilan ilmiy hamkorlikni kuchaytirish;
- umumta'lim maktablarida ilmiy tadqiqot olib borish layoqatiga ega o'qituvchilarni ilmiy-tadqiqot ishlariga jalb qilish;

Xulosa o'rnida shuni alohida ta'kidlash lozimki, jamiyatimizning bugungi rivojlanish bosqichida pedagogik ta'lim innovatsion klasteri ta'limda ichki va tarmoqlararo aloqadorlikni ta'minlaydigan, ilmiy tadqiqot, ilmiy-metodik muassasalarda to'plangan tajriba va erishilgan ilmiy yutuqlarni ta'lim hamda ijtimoiy-iqtisodiy hayotning barcha jabhalariga etib borishini samarali amalga oshiradigan yaqin kelajakdagi eng muhim tizim sifatida taqdim etilmoqda.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Sh.M.Mirziyoev. Oliy majliga murojotnomasi 2020 yil 24 yanvar.Toshkent 2020 y.
2. G'.I.Muxamedov, U.N.Xodjamqulov.Pedagogik talim innovatsion klasteri: tarif, tavsifa, tasnif.Chirchiq 2019 yil.
3. U.Xodjamqulov. Pedagogik talim innovatsion klasteri (Toshkent viloyati tajribasi).

BO'LAJAK BOSHLANG'ICH SINIF O'QITUVCHILARIDA VIRTUAL TA'LIM VOSITALARI ASOSIDA AXBOROT KOMPETENTLIGINI RIVOJLANTIRISH

*Suvonqulova Aziza Abdurazzoq qizi
Guliston davlat universiteti
3-kurs tayanch doktoranti*

Anontatsiya: Mazkur maqolada bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarida virtual ta'lim vositalari asosida axborot kompetentligini rivojlantirishning mazmuni, virtual ta'limning metodik imkoniyatlarini shakllantirishning mazmuni va vazifalari, Virtual ta'limning afzalliklari, qulayliklari haqida ma'lumotlar berilgan. O'quv jarayoning samaradorligini oshirishda virtual ta'lim texnologiyasidan foydalanish jihatlari hususida fikr yuritilgan.

Kalit soʻzlar: axborot kompetentlik, virtual taʼlim vositalari, virtual taʼlim muhiti, virtual oʻquv muhiti, Virtual auditoriya, masofaviy kurs, interaktiv.

Soʻnggi yillarda mamlakatimizda virtual taʼlim vositalarining taʼlim jarayonida keng qoʻllanilishi, axborot-kommunikatsiya texnologiyalarining (AKT) taʼlim sohasida oʻrni va ahamiyatini yanada oshirib bormoqda. Bu rivojlanish bir qator omillarga, xususan, globallashtirish, texnologiyalarning tez surʼatlar bilan rivojlanishi va pandemiya davrida masofaviy taʼlimning zaruriyatiga bogʻliq.

Virtual taʼlim vositalari, jumladan, onlayn platformalar, oʻquv dasturlari, video darsliklar, interaktiv simulyatorlar va elektron kutubxonalar Oʻzbekistonda taʼlim tizimiga tobora kirib bormoqda. Ular nafaqat oʻquvchilarga, balki oʻqituvchilarga ham taʼlimni samarali va interaktiv tarzda olib borishga imkon yaratmoqda.

Oʻquvchilar uchun interaktiv mashqlar, videodarslar va masofaviy kurslar yordamida anʼanaviy darslar yangilanishi mumkin. Bu oʻz navbatida oʻquvchilarning axborot kompetentligini oshirishga yordam beradi, chunki ular axborotlarni tezkor oʻzlashtirish va tahlil qilish koʻnikmalarini rivojlantiradi.

Yurtimizda AKT taʼlimda keng qoʻllanilishi natijasida oʻquvchilarda yangi texnologiyalardan foydalanish koʻnikmalari shakllanadi. Bu, oʻz navbatida, axborot kompetentligini oshiradi, chunki hozirgi kunda axborotning tez oʻzgarishi va yangilanishi oʻquvchilardan yuqori texnologik savodxonlikni talab qiladi.

Misol uchun: "Innovera" taʼlim platformasi kabi onlayn resurslar orqali oʻquvchilar axborotlarni qidirish, tahlil qilish, moslashtirish va taqdim etish koʻnikmalarini rivojlantiradi.

Elektron kutubxonalar va interaktiv darsliklar oʻquvchilarga zamonaviy bilimlarni oʻzlashtirishda yordam beradi.

Bugungi kunda Oʻzbekiston hududida virtual taʼlim vositalarining kengayishi oʻqituvchilarning ham malakasini oshirishga imkon bermoqda. Oʻqituvchilar masofaviy kurslar, onlayn seminarlar va taʼlim platformalaridan foydalanib, oʻz pedagogik faoliyatlarini yaxshilab borishmoqda.

COVID-19 pandemiyasi masofaviy taʼlimni joriy etishga majbur etdi, bu esa oʻz navbatida taʼlim tizimida yangi texnologiyalarga boʻlgan ehtiyojni yanada kuchaytirdi. Virtual taʼlim vositalari oʻquvchilarga uydin turib taʼlim olish imkonini yaratib, taʼlim tizimining davomiyligini taʼminlashda muhim rol oʻynadi.

Soʻnggi yillarda axborot texnologiyalarining taʼlim sohasida qoʻllanilishi va Boshlangʻich taʼlimda axborot-kommunikatsiya texnologiyalaridan foydalanish oʻqituvchilarning metodik faoliyatini zamonaviylashtirishga yordam bermoqda. Virtual taʼlim vositalari, shuningdek, oʻquvchilarning taʼlim jarayoniga faol jalb etilishi, oʻqituvchilarning pedagogik kompetentsiyasini oshirish imkonini

bermoqda. Shu sababli, bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarida virtual ta'lim vositalari asosida axborot kompetentligini rivojlantirish masalasi muhimdir.

Axborot-kompetentlik - bu axborotlarni izlash, tahlil qilish, tanlash, ishlatish va yaratishda yuqori darajada bilim va ko'nikmalarga ega bo'lishni anglatadi. Ta'lim tizimida axborot-kompetentlik o'qituvchining malakasini oshirish, o'quvchilarga samarali bilim berish uchun muhim vosita bo'lib xizmat qiladi. Bu kompetentlikni rivojlantirish bo'lajak o'qituvchilarda ham axborot texnologiyalaridan samarali foydalanishni talab qiladi.

Virtual ta'lim vositalari internet va axborot texnologiyalari yordamida ta'limni tashkil etishning yangi shakli bo'lib, ular o'qituvchining metodik faoliyatini modernizatsiya qilishda keng imkoniyatlar yaratadi. Masalan, onlayn kurslar, video darsliklar, interaktiv o'quv dasturlari, ta'lim platformalari va boshqalar o'qituvchilarga darslarni yanada samarali va qiziqarli tarzda o'tkazishga yordam beradi. Virtual ta'lim vositalari o'qituvchilarga o'z bilimlarini yangilash va o'quvchilarga zamonaviy bilimlarni etkazish imkoniyatini beradi.

Bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarida axborot-kompetentlikni rivojlantirish, ularning ta'lim jarayonini yaxshilash va sifatini oshirish uchun muhimdir. O'qituvchilar axborot texnologiyalarini o'z pedagogik faoliyatlarida qo'llash orqali o'quvchilarga yanada samarali ta'lim berish imkoniyatiga ega bo'lishadi. Bu, o'z navbatida, o'quvchilarning innovatsion fikrlash, ijodiy yondashuv, va axborot texnologiyalaridan to'liq foydalanish ko'nikmalarini rivojlantirishga olib keladi.

Bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarida axborot-kompetentlikni rivojlantirish yo'llari

1. O'qituvchilarga axborot texnologiyalarini o'rgatish: Bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilari uchun axborot texnologiyalarini o'rganish bo'yicha maxsus kurslar va treninglar tashkil etish kerak. Bu treninglar o'qituvchilarga virtual ta'lim vositalari bilan ishlash ko'nikmalarini berishga yordam beradi.

2. Pedagogik bilimlarni rivojlantirish: Axborot-kommunikatsiya texnologiyalarini ta'limda qo'llash uchun o'qituvchilar pedagogik metodlar va yondashuvlarni ham mukammal egallashlari lozim. Bu, o'z navbatida, o'qituvchilarning o'qitish samaradorligini oshiradi.

3. Innovatsion texnologiyalarni o'zlashtirish: Virtual ta'lim vositalari, masalan, elektron kitoblar, onlayn resurslar, video darslar va interaktiv ta'lim platformalari bo'lajak o'qituvchilarning axborot-kompetentliklarini oshirishda samarali vosita hisoblanadi.

Axborot-kompetentlikni rivojlantirish jarayonida virtual ta'lim vositalarining samaradorligini baholash uchun o'qituvchilarning darslarini, o'quvchilarning natijalarini va o'qituvchilar tomonidan taqdim etilgan materiallarni tahlil qilish lozim. Virtual ta'lim vositalarining samaradorligini baholashda o'qituvchilarning o'quvchilarga ta'lim berish uslublari, o'quvchilarning yondashuvi, va o'qituvchilarning o'zini o'zi baholash ko'rsatkichlari muhim ahamiyatga ega.

Xulosa o'rnida shuni aytish mumkinki Bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarida axborot-kompetentlikni rivojlantirish, ta'lim jarayonining samaradorligini oshirish va o'quvchilarning zamonaviy bilimlarni egallashiga imkon yaratadi. Virtual ta'lim vositalari bu borada muhim yordamchi vositalar bo'lib, o'qituvchilarni axborot-kompetentlikka ega bo'lishlariga yordam beradi. Shu bilan birga, o'qituvchilarga axborot texnologiyalaridan samarali foydalanish, innovatsion pedagogik metodlar va yondashuvlarni o'rganish zarur.

Adabiyotlar

1. O'zbekiston Respublikasining Ta'lim to'g'risida Qonuni. 2020-yil 23-sentyabr O'RQ-637 son Qonuni.
2. Пак Н. И. Информационный подход и электронные средства обучения: монография Красноярск: РИО КГПУ, 2013.
3. Дешко И.П. Информационное конструирование: Монография. – М.: МАКС Пресс, 2016. – 64с. ISBN 978 -5-317-05244-7.
4. Цветков В. Я. Information Constructions // European Journal of Technology and Design, 2014, Vol.(5), № 3- p147-152
5. Цветков В. Я. Information interaction // European Researcher. - 2013. - Vol.(62), № 11-1. - p.2573- 2577
6. Печеркина А. А., Симанюк Е. Е., Умникова Е. Л. Развитие профессиональной компетентности педагога: теория и практика: монография. - Урал. Мистер. пед. мука – Екатеринбург, 2011. – 233 с

KLASTER MODULLI O'QITISHDA TA'LIM OLUVCHILAR BILIM Olish DARAJASINI MONITORINGI

*Taniberdiyev A.A.
GGU*

Annotatsiya. Ushbu maqolada klaster moduli qo'llanilgan jismoniy tarbiya darslarini baxolash usullariga oid masalalar ko'rib chiqilgan. Baholash usullarining mohiyati, jismoniy tarbiya jarayonini ijobiy baholashdagi ahamiyati ochib berilgan. Bundan tashqari, talabalarining egallagan bilim, ko'nikma va malakalarini aniq va mukammal baxolashda bu metodlardan foydalanish yo'llari ko'rsatib berilgan.

Kalit so'zlar: kredit–modul–reyting, motivatsiya, sfera, kvalimetrik uslublar, anketa so'rovnomasi, diagnostik uslub, kombinatsion, ikkilamchi reflektor, klasterno-modulno'y metod, klasterno'y analiz, individualno'y podxod.

O'quv jarayonining klaster tipida loyihalashtirilishini nazariy–uslubiy jihatdan tahlil qilish jarayonida ta'lim olishga yo'naltirilgan bilim olish darajasi va shaxsning qaror topishi o'rtasida, demak bunda shaxsning motivatsiya sferasida psixologik xususiyatlari bilan ham o'zaro aloqadorlik bog'lanishi mavjudligi qayd qilinadi. Mutaxassislarning chuqur bilimga ega bo'lishi

shakllanishida hoxish–istakning vujudga kelishiga olib keluvchi tasavvurlar o'rtasida qarama–qarshilik vaziyati mavjudligi va ular orasidan individning irodasi rostdan belgilab beruvchi ustuvor omilning ajratib olinishi hal qiluvchi rol o'ynaydi. Ichki motivatsiyaning rivojlantirilishida zaruriy va etarli hisoblangan shartlardan biri – bu o'qituvchi va ta'lim oluvchilar o'rtasida o'zaro dialog shaklidagi muloqot munosabatlari bo'lib, bu ta'lim oluvchilarda mukammal bilimlarning shakllanishi jarayoni samaradorligini ta'minlash imkonini beradi. Bunda shaxsning rivojlantirilishida eng muhim katalizatorlardan biri sifatida – miqdoriy jihatdan asoslangan ekspertiza [I.D.Rudinskiy 2004; S.A.Safontsev, 2003], anketa so'rovnomasi [S.L.Safontsev, N.Yu.Safontseva, 2010.], pedagogik ob'ektlarni loyihalashtirishda klaster uslubi [N.Yu.Safontseva, 2006.] kabi zamonaviy kvalimetrik uslublar bilan mustahkamlangan, pedagogik diagnostika hisoblanadi.

Diagnostik uslublar bilan bir qatorda, kvalimetrik uslublardan foydalanish nafaqat latent o'zgaruvchilar klassik nazariyasidan foydalanishni, balki parametrik modellardan ham foydalanishni talab qiladi [A.A.Maslak, 2007]. Bu holat pedagogik o'lchashlarni amalga oshirish imkonini beradi [S.A.Safontsev, I.S.Shishkina, 2009] va ta'lim muhitining holatini monitoring tipida o'rganish imkoniyati yuzaga keladi [S.A.Safontsev, A.A.Levchenko, 2008]. Aynan, ushbu maqsadda ta'lim berish jarayonining didaktik ta'minotini cheklangan tipda tavsiflovchi dinamik va dasturiy klasterlar ishlab chiqiladi. Agar, o'quv elementlarining tarkibiy ahamiyati qiymatini ekspert baholash dasturning boshqa masalalari bilan nisbatan yuqori darajada o'zaro aloqadorlikda bo'lgan struktura elementlarini aniqlash imkoni bersa, u holda dasturiy klaster ta'lim oluvchilar tomonidan birinchi navbatda o'zlashtirilishi talab qilinuvchi bilimlar ro'yxatiga aniqlik kiritishga yordam beradi. Nisbiy kombinatsion ahamiyat qiymatlari yordamida klasterning markaziy elementining boshqa elementlar bilan o'zaro bog'liqligi darajasini solishtirishni amalga oshirish mumkin. Shuningdek, dinamik klaster bilimlarning o'zlashtirilishi jarayonini yanada chuqurroq tavsiflab beradi, bu holat dasturiy klaster elementlari o'rtasidagi o'zaro aloqadorlik bog'lanishlarini amalga oshirish qiyinchiliklarini tahlil qilish imkonini beradi. Masalaga oid klaster struktura elementlari o'rtasidagi o'zaro bog'liqliklar va bilimlarning o'zlashtirilishi qiyinchiliklari aloqadorligiga tayangan holda, ta'lim jarayonida asosiy latent o'zgaruvchi sifatida mukammal bilimlarning shakllanishi jarayoniga chiqish imkonini beradi. Mukammal bilim olishni tashkil qilish sharti asosidagi ta'lim jarayonini tashkil qilishning zaruriy va etarli darajadagi sharti sifatida dialog ko'rsatib o'tiladi, unga turtki berishning nisbatan yuqori ta'sirga ega vositasi sifatida esa – masalaga oid topshiriqlar ko'rsatib o'tiladi, mukammal bilimlarning shakllanishida etalon ko'rsatkich sifatida – ta'lim oluvchilarda ilmiy tadqiqot uslubiyati asosida ma'suliyatli qarorlarni qabul qilish qobiliyatining qaror topishida zarur hisoblangan, noaniqlik vaziyatini ishlab chiqish ko'rsatib o'tilishi mumkin. Bu holatda, alohida olingan masalaga oid topshiriq tarkibida struktura elementining hissasi

masalaga oid klaster tarkibida muhim o'rin tutuvchi indikator o'zgaruvchi bilan ifodalanadi va bu o'quv fan sohasining haqiqiy mavjud qiyinchiliklari, auditoriyada amalga oshirilishi belgilangan o'quv yuklamalari va ta'lim oluvchilar reytingida kursning modul strukturasi alohida elementlarining ahamiyati qiymati asosida loyihalashtirishni amalga oshirish imkonini beradi.

Masalaga oid klaster asosida ta'lim berish jarayoniga yo'naltirilgan mukammal bilimlarni tashkil qilish – bu ta'lim berish jarayonini loyihalashtirishning asosiy quroli hisoblanadi, bu yuklamalarning qiyinlik darajasiga aniqlik kiritish, o'quv fan sohasi dasturlarining modul strukturasi yaratish va kiritiluvchi tuzatishlarga oid chora–tadbirlarni o'z vaqtida amalga oshirish kabi ishlar o'rtasidagi o'zaro aloqadorlikka aniqlik kiritish imkonini beradi. Biroq, masalaga oid klasterning eng muhim funktsiyalaridan biri – bu ishchi o'quv dasturi tarkibidan keraksiz bo'lgan takrorlanishlarni chiqarib tashlash, shuningdek ikkilamchi darajaga ega bo'lgan o'quv elementlarini yo'qotish, ketma–ketlik tartibini ta'minlash va eng asosiysi, ma'ruza tipidagi monologning ta'lim jarayoni sub'ektlari o'rtasidagi amaliy nuqtai nazardan yo'naltirilgan dialog holatiga o'zgartirilishi qayd qilinadi.

O'quv elementlarining tarkibiy ahamiyati qiymatini ekspert baholash uslubidan foydalanish ketma–ketligi, dasturiy, dinamik va masalalarga oid klasterlarni tuzib chiqish, shuningdek o'quv fan sohasining struktura elementlari asosida noaniqlik vaziyatini ishlab chiqish Respublika miyosdagi Davlat ta'lim standartlarida nazarda tutilgan holatlardan asta–sekin ta'lim oluvchilar tomonidan mukammal bilimlarning o'zlashtirilishi va shakllantirilishi jarayoniga o'tishni amalga oshirishga o'tish imkonini beradi. Bu bosqichda pedagogik ob'ektlarni loyihalashtirishning klaster modeli nafaqat o'quv dasturi bo'yicha tarqatilishi, balki ta'lim oluvchilarning yakka tartibdagi ta'lim olish tarektoriyasi bo'yicha ham tarqatilishi nazarda tutiladi. Ishlab chiqilgan nazariy modelning samaradorligiga va masalalarga oid klasterlarning amaliy jihatdan qo'llanilishiga ishonch xosil qilish uchun, keng ko'lamdagi pedagogik tajribalar o'tkazilishi talab qilinadi.

Boshlang'ich nazorat testining baholash me'yorlari

4 semestr davomida 1-2–kurs talabalari tomonidan «Jismoniy madaniyat va sport» fan sohasini o'rganishda o'quv dasturi klaster tipida loyihalashtirish asosida amalga oshirilgan. O'z tarkibiga 8 ta o'quv modulini qamrab oluvchi kursning yagona modul strukturasi tashqari, turli xil ahamiyat qiymatiga va hajmiga ega bo'lgan auditoriya mashg'ulotlari mavjudligi ham qayd qilinib, yakuniy nazorat testlarini bajarish natijalari asosida dasturiy materialni o'zlashtirishning masalalarga oid va loyihalashtirishga oid bosqichlari davomiyligi hamda intensivligi qiymatiga tegishli tuzatishlar kiritilishi amalga oshirilgan.

Talabalarga ularning potentsial imkoniyatlariga muvofiq keluvchi loyihalashtirish topshiriqlari taqdim etilgan bo'lib, bu topshiriqlarni talabalar qat'iy ixtiyoriy asosda bajarishlari qayd qilinadi. Bu holat talabalarning o'quv

fan sohasining alohida modullarining belgilangan qiyinlik darajasiga to'liq muvofiqlikda mustaqil ishlashini tashkil qilish imkonini beradi. Talabalarning ikkilamchi reflektor motivatsiyasiga masalalarga oid topshiriqlar yordamida joriy va yakuniy testlarning muntazam aniqlikda tashkil qilinishi orqali turtki berilishi qayd qilinadi, natijada ta'lim oluvchilarda o'quv jarayonida erishilgan yutuqlarning o'rtacha reyting qiymati hisoblab chiqiladi [S.L.Safontsev, N.Yu. Safontseva, 2010]. Bularning barchasi umumiy yig'indi shaklida talabalarda ichki motivatsiyaning rivojlantirilishi va «Jismoniy madaniyat va sport» fan sohasida ularda mukammal bilimlarning shakllantirilishi imkonini beradi.

Talabalarining o'rtacha reyting qiymatlari

Pedagogik tajribaning shakllantiriluvchi va nazorat bosqichlarida qayd qilingan statistik ma'lumotlarni o'zaro bir–birining o'rnini almashtiruvchi shakllarning ishonchlilik ehtimolligi ko'rsatkichi sifatida qarab chiqish orqali [A.Anastazi, S.Urbina, 2001.], o'quv dasturlarining klaster tipida loyihalashtirilishi asosida masalaga oid ta'limni amalga oshirish samaradorligining kvalimetrik tavsifda tahlil qilinishining ishonchlilik darajasi 0,98 ga tengligi haqida xulosa chiqarish mumkin.

Pedagogik tajriba natijalari

O'z tarkibiga nisbatan ahamiyatga ega bo'lgan tarkibiy struktura elementlarini, markaziy elementning boshqa struktura elementlari bilan o'zaro bog'liqliklarni solishtirish (dasturiy klaster), ularning o'zlashtirilishi jarayonida struktura elementlari o'rtasidagi o'zaro bog'lanishlar amalga oshishi qiyinlik darajasining ifodalanishi (dinamik klaster), ahamiyatlilik qiymati va o'quv modullarining qiyinlik darajasi sig'imini aniqlash, ularning noaniqlik vaziyati bilan yoritilishi (masalaga oid klaster) kabilarni qamrab oluvchi «Jismoniy madaniyat va sport» o'quv dasturini klaster tipida loyihalashtirish asosida, masalaga oid ta'lim yo'nalishida amalga oshirilgan pedagogik tajribada olingan natijalarni tahlil qilish asosida, xulosa chiqarish mumkinki, ushbu tavsiya qilinuvchi texnologiya ta'lim oluvchilarda o'zlashtirilgan bilimlarning samarali tarzda shakllantirilishi imkonini berishi aniqlandi.

O'quv dasturining klaster tipida loyihalashtirilishi doirasida ta'lim jarayonining kredit–modul–reyting texnologiyasini amaliyotga joriy qilish imkoniyatlari yuzaga keladi. Masalaga oid klasterning satrlar bo'yicha qiymatlari yig'indisi o'quv fan sohasining qiyinlik darajasini va unga ajratilgan kreditlar son miqdoriga muvofiqligini baholash imkonini beradi.

Alohida modullar bo'yicha qiyinlik darajasi sig'imining taqsimlanishi va masalaga oid klasterning ustunlar yordamida xosil qilinuvchi yig'indi qiymati asosida ularni o'zlashtirish davomiyligi ishchi o'quv dasturining modul strukturasini shakllantirish imkonini beradi.

Masalaga oid klaster asosida noaniqlik vaziyatining ishlab chiqilishi loyihalashtirishga oid va test topshiriqlari ko'rinishida o'quv modullarining diagnostik–kvalimetrik ta'minotini yaratish imkonini beradi. Natijada ta'lim oluvchilarning o'rtacha reyting qiymatlari asosida, o'quv jarayoni monitoringini

amalg oshirishning aniq imkoniyatlari yuzaga keladi. Shunday qilib, boshqariluvchi mustaqil ta'lim olishda, shuningdek o'quv dasturlarining kaster tipida loyihalashtirilishida o'z ifodasini topuvchi bilimlarni o'zlashtirishga yo'naltiriluvchi ta'limning didaktik asoslari – bu *kredit–modul–reyting* texnologiyani tashkil qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. O'zbekiston Respublikasining "Ta'lim to'g'risida"gi Qonuni. O'zbekiston Respublikasi Oliy Majlisining Axborotnomasi, 1997 yil. 9-son, 225-modda.
2. Kadrlar tayyorlash milliy dasturi. O'zbekiston Respublikasi Oliy Majlisining Axborotnomasi, 1997 yil. 11-12-son, 295-modda.
3. O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport"gi Qonuni (14.09.2015).
4. Karimov I.A. Jahon inqirozining oqibatlarini engish, mamlakatimizni modernizatsiya qilish va taraqqiy topgan davlatlar darajasiga ko'tarilish sari. T.18. -Toshkent.: O'zbekiston, 2010. -280 b.
5. Anastazi A., Urbina S. Psixologicheskoe testirovanie. SPb.: Piter, **2001**
6. Bine A. Izmerenie umstvenno'x sposobnostey. SPb.: Soyuz, 1999

RELIGIONIMLAR TIZIMIDA ANTONIMIYA HODISASI

*To'ychiyeva Zulayho Hamroqo'lovna,
Guliston davlat universiteti
O'zbek tilshunosligi kafedrasida o'qituvchisi*

Annotatsiya: Mazkur maqolada diniy islomiy religionimlar tizimida leksik-semantik hodisalar xususida bo'lib, diniy leksikada antonimlarning o'ziga xos amali xususida so'z boradi. Maqolada diniy leksikaning o'ziga xos xususiyatlariga e'tibor qaratilgan. Diniy islomiy religionimlar maqolaning illyustrativ materiali sifatida xizmat qiladi.

Kalit so'zlar: til, lug'at, diniy leksika, religionim.

Biz o'zimizni qurshab turgan olamni sezgi a'zolarimizning bosh miyamizga bergan axboroti yordamida bilib boramiz. Bilish jarayonida narsa va hodisalarni, harakat-holatlarni, belgi va xususiyatlarni bir-biriga zidlash, ularning o'zaro o'xshash va farqli tomonlarini aniqlash katta ahamiyatga ega. Bizning butun bilish faoliyatimiz zidlashlarga asoslanadi. Obyektiv borliq munosabatlaridagi ziddiyat va zidlanish har qanday tilda aks etganidek, o'zbek tili tabiati, qurilishi, tashkil etuvchi element va birliklarida ham o'z ifodasini topgan. Antonimlar buning tipik misolidir.

Antonimlar ma'nolari o'zaro zid lug'aviy birliklardir. Antonim lug'aviy birliklar munosabatidan tarkib topgan paradigmalarda fonetik qurilishi, yozilishi, talaffuzi har xil, bir-biriga hech ham o'xshamagan lisoniy birliklar ishtirok etadi: *katta – kichik, issiq – sovuq, keng – tor, achchiq – shirin, qattiq – yumshoq; turdi – yotdi, ketdi – keldi, chiqdi – tushdi* va h.k.

Antonim lugʻaviy birliklar munosabati antonimiya deb yuritiladi. Antonimiya munosabati ikki lugʻaviy birlik orasida boʻladi. Ularning biri boshqasiga nisbatan antonim sanaladi. Ularning juftidan hosil boʻlgan uyani, qatorni antonimiya paradigmasi deyiladi. Masalan, *yaxshi va yomon; och va toʻq; keldi va ketdi; oldi va berdi* soʻzlari oʻzaro zid maʼnoga ega. Zid maʼnoli shu soʻzlardan tashkil topgan qatorlar (*och-toʻq, yaxshi-yomon, keldi-ketdi, oldi-berdi* va h.k.) antonimiya paradigmaları sanaladi.

Antonimlik va antonimiya munosabati asosan bir lugʻaviy-grammatik turkumga xos soʻzlar munosabatidan vujudga keladi. Belgi-xususiyat maʼnosiga ega soʻzlarda bu xususiyat ancha faoldir. Shu bois antonimlik sifat va ravish turkumiga xos lugʻaviy birliklar munosabatida koʻproq uchraydi. Bu hol sifat va ravishlardan boshqa turkum soʻzlari antonimiya munosabatidan uzoq degan xulosaga olib bormaydi. Antonimlik va antonimiya munosabati ot, feʼl, olmosh turkumiga qarashli soʻzlar munosabatida ham mavjud. Biroq ular sifat va ravishlardagiga nisbatan nafaolroq.

Ot turkumiga xos antonimlik odatda uning belgi maʼnosini bildiruvchi guruhlarida koʻzga tashlanadi: *tinchlik va urush, mehr va nafrat, dagʻallik (toʻnglik) va muloyimlik* va sh.k.

Diniy leksikada antonimiya hodisasi yoʻq hisobida. Biz bunga lugʻatlardan juda oz miqdorda misollar topdik.

Doʻzax, jannat; doʻzaxi, jannati antonimlarining “Oʻzbek tili antonimlarining izohli lugʻati”da berilishini koʻrib chiqamiz.

Doʻzax, jahannam – diniy tasavvurga koʻra, “gunohkor” bandalar “narigi dunyo”da abadiy azobda boʻladigan joy. *Jannat (behisht)* – diniy tasavvurga koʻra, “gunohsiz” bandalar “narigi dunyo”da rohatda boʻladigan joy.

... namoz oʻqiganlar *jannatga*, zino qilganlar *doʻzaxga* kirar ekan... A.Qahhor. Qoʻshchinor. Abdurahmon ... ayniqsa orada xonga tegishli hukumatdor beklardan koʻrinib qolsa, *jannat* va *jahannam* ustidagi masalani darhol xonga itoat, beklarga hurmat bilan ayriboshlab olar edi. A.Qodiriy, Mehrobdan chayon. Dunyoning ishlari shunaqa, bek afandi, birov qiyomatda *behishtga* borsa, yana birov pilsirotda etmasdanoq *jahannamga* tushadi. H.Gʻulom. Mashʼal.

Doʻzaxi – diniy tasavvurga koʻra “narigi dunyo”da *doʻzaxga* tushishga loyiq. *Jannati* – diniy tasavvurga koʻra “narigi dunyo”da *jannatga* tushishga loyiq.

Shariat – Gʻiyos *doʻzaxga* oʻxshaganlar qoʻlida har qanaqa shaklga kiraveradigan yumshoq mum. M.Ismoil, Fargʻona tong otguncha. [Qoplonbek:] ... bunaqa *jannati* odam dunyoga kam keladi. Shuhrat, Shinelli yillar.

“Oʻzbek tili antonimlarining izohli lugʻati”da yuqorida keltirilgan zid maʼnoli antonim religionimlardan boshqa uchratmadik. Bu antonimlikni ham oʻzlashgan arabcha, fors-tojikcha soʻzlar tashkil etmoqda. Shu bilan birga 1980-yilda nashr etilgan “Oʻzbek tili antonimlarining izohli lugʻati”da religionimlarga

berilgan izoh ateistik ruhda bayon etilgan, diniy leksikaga nisbatan hurmat kuzatilmaydi. 2016-yilda nashr etilgan M.Umarxo‘jayevning “Diniy atamalar va iboralar. Ommabop qisqacha izohli lug‘ati”da esa yuqorida berilgan izohga nisbatan aksini ko‘rishimiz mumkin. Quyidagi iqtibos o‘sha lug‘atdan olindi.

Do‘zax – fors-arab tilidagi manbalarda jahannam, qadimiy somiy va yahudiy tillaridagi *chnxeniem* (jazolanadigan joy) so‘zidan o‘tgan. Din talablarini bajarmagan gunohkorlar oxiratda jazolanadigan joy. Islom dinidagi asosiy tushunchalardan biri. Qur’oni karimda *do‘zax* haqida bir necha o‘rinda ta’kidlab o‘tilgan. Alloh kofirlarga va gunohkor bandalarga jazo berish uchun yaratgan.

Islom diniga ko‘ra, do‘zaxning yetti darvozasi bor: 1. Hoviya. 2. Jahim. 3. Saqar. 4. Lazo. 5. Xutama. 6. Sair. 7. Jahannam.

Ey, aziz, ma’lum bo‘lsinki, *do‘zax*ning eshiklari yetti adaddur.

(Domullo qori Muhyiddin. Sharhi kasidai Amoliy Sirojiddin O‘shiy. Tipogr. Ilina, h. 1326)

Jannat – arabcha so‘z bo‘lib, behisht, bo‘ston ma’nolarini anglatadi. Begunoh, taqvodor kishilar u dunyoda rohat-farog‘atda abadiy yashaydigan joy. *Behisht* – do‘zaxning aksi.

Antonim religionimlarga misol sifatida M.Umarxo‘jayevning “Diniy atamalar va iboralar. Ommabop qisqacha izohli lug‘ati”da keltirilgan *baqo-fano*; *ilmi g‘ayb-ilmi qol*; *Mashriq (kunchiqar)-mag‘rib (kunbotar)*; *mahram (qarindosh)-nomahram (begona)*; *halol (ruxsat etilgan)-harom (taqiqlangan)* so‘zlarni ham kiritish mumkin.

Diniy islomiy religionimlar tizimida antonimlarning mavjudligi haqiqatni idrok etishimizning barcha murakkabligida, qarama-qarshiliklarning birligi va kurashida o‘z ifodasini topadi. Zero, antonimlar ifodalaydigan ma’no-tushunchalar nafaqat zid, balki bir-biri bilan chambarchas bog‘liqdir. Shu sababli tilda antonimlardan to‘g‘ri foydalanish obyektlar, hodisalar, jamiyat sifatlarining zid tabiatini aniqlashga va anglashga yordam beradi.

BOSHLANG‘ICH SINIF O‘QUVCHILARINING JISMONIY VA FUNKSIONAL TAYYORGARLIGINI BAHOLASH VA RIVOJLANTIRISH STRATEGIYALARI

Tohirov Husniddin Zokirjon o‘g‘li

Farg‘ona davlat universiteti

Jismoniy tarbiya va sport

mashg‘ulotlari nazariyasi va metodikasi

mutaxassisligi 1-bosqich magistranti

Annotatsiya. Ushbu maqolada boshlang‘ich sinf o‘quvchilarining jismoniy va funksional tayyorgarligi xususiyatlari tahlil etiladi hamda ularni baholash va

rivojlantirish bo'yicha strategiyalar taklif qilinadi. Test usullari, mashg'ulot turlari, sog'lom turmush tarziga qiziqishni shakllantirishda o'qituvchining roli ko'rib chiqiladi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, bosqichma-bosqich va tabaqalashtirilgan yondashuv orqali o'smir yoshdagi bolalarning sog'lig'ini mustahkamlash hamda jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish mumkin.

Kalit so'zlar. jismoniy tayyorgarlik, funksional salomatlik, boshlang'ich sinf, test usullari, sog'lom turmush tarzi

KIRISH. Boshlang'ich sinf o'quvchilari organizmining rivojlanish bosqichida jismoniy va funksional tayyorgarlik ahamiyati juda yuqori. Ayniqsa, zamonaviy turmush tarzi, farzandlar orasida kamharakatlilikning ortishi hamda qator salomatlik muammolari yosh avlodni erta bosqichdan sog'lom turmush tarziga jalb qilish zaruratini kuchaytirmoqda. Shu bois, boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy rivojlanishi, ularning funksional imkoniyatlari va sog'lom turmush tarzi odatlarini shakllantirish hozirgi kunda dolzarb masala hisoblanadi.

Ushbu maqolaning maqsadi – boshlang'ich sinf (1–4-sinflar) o'quvchilarining jismoniy va funksional tayyorgarligini ilmiy asosda baholash, rivojlantirish usullarini tahlil qilish va samarali strategiyalarni taklif qilishdan iborat.

Adabiyotlar tahlili

- **Jismoniy tayyorgarlik va yosh xususiyatlari.** Jalilov (2020) boshlang'ich sinf yoshidagi bolalarda jismoniy tarbiyaning ahamiyatini ta'kidlab, muntazam mashg'ulotlar skelet-muskul tizimining mustahkamlanishi, yurak-qon tomir tizimining rivojlanishi va umuman bolalar salomatligining yaxshilanishiga xizmat qilishini qayd etadi.
- **Funksional salomatlik.** Rahimova (2019) funksional testlar yordamida bolalar organizmini baholashning afzalliklarini ko'rsatib, nafas olish, yurak urish tezligi, mushak kuchi kabi ko'rsatkichlar o'sish sur'atlari haqida tasavvur berishini bildiradi. Bunda yoshning biologik xususiyatlariga mos ravishda test me'yorlari ishlab chiqishning zarurligi ta'kidlanadi.
- **Ta'lim jarayonida jismoniy tarbiya roli.** Karimov (2021) so'nggi yillarda maktablarda o'quvchilarning jismoniy tarbiyasi samaradorligi o'sishiga qaramasdan, ba'zi chekka hududlarda infratuzilma va uslubiy qo'llanmalarning yetarli emasligi bo'yicha muammolar mavjudligini qayd etadi. Murabbiylar va o'qituvchilarning malakasini oshirish, test usullarini yangilash, bolaning individual xususiyatiga ko'ra mashg'ulotlar rejasini tuzish lozimligi xulosa qilinadi.

Metodlar

1. **Kontent-tahlil.** Ilmiy maqolalar, monografiyalar va rasmiy hujjatlar o'rganilib, boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy va funksional tayyorgarligi bo'yicha tadqiqotlar tahlil qilindi.
2. **Test sinovlari.** Boshlang'ich sinf o'quvchilarida jismoniy rivojlanish (sakrash, yugurish, egiluvchanlik) va funksional ko'rsatkichlar (yurak urish

tezligi, nafas olish hajmi, umumiy chidamlilik) baholash uchun maxsus testlar o'tkazildi.

3. **Eksperimental usul.** 60 nafar o'quvchi (1–4-sinflar, har sinfdan 15 nafardan) tanlab olinib, ular 2 guruhga (eksperimental va nazorat) ajratildi. Eksperimental guruhda tabaqalashtirilgan mashg'ulotlar dasturi ishlab chiqildi, nazorat guruhi esa maktab jismoniy tarbiya dasturi bo'yicha davom ettirdi.

4. **Statistik tahlil** Olingan ma'lumotlar Microsoft Excel dasturi yordamida qayta ishlanib, foiz va o'rtacha qiymatlar shaklida ifodalandi, guruhlararo taqqoslash amalga oshirildi.

NATIJALAR

Dastlabki test sinovlari

O'quv yilining boshida o'tkazilgan test sinovlari quyidagilarni ko'rsatdi:

- **Sakrash uzunligi** (o'rtacha qiymati): 1–2-sinflarda 90 sm, 3–4-sinflarda 110 sm;
- **Egiluvchanlik** (o'tirgan holda oldinga egilish): 1–2-sinflarda o'rtacha 4 sm, 3–4-sinflarda 7 sm;
- **Yurak urish tezligi** (yengil faoliyat paytida): 110–120 zarb/min;
- **Nafas olish hajmi** (standart spirometrik test): aksariyat bolalarda me'yor darajasida, ammo ayrimlarida yengil cheklanishlar kuzatilgan.

Nazorat guruhi va eksperimental guruh ko'rsatkichlari o'xshash bo'lgani bois, dastlabki sharoit deyarli bir xil edi.

Eksperimental dastur mazmuni

Eksperimental guruh uchun quyidagi strategiyalar ishlab chiqildi:

1. **Tabaqalashtirilgan mashg'ulotlar:** o'quvchilarning jismoniy holati va yosh xususiyatidan kelib chiqib, 3 xil yuklama darajasi ishlab chiqildi.
2. **Ko'p o'yinli mashqlar:** bolalarning qiziqishini oshiradigan harakatli o'yinlar, jamoaviy estafetalar.
3. **Funksional mashqlar:** nafas olish gimnastikasi, yengil chidamlilik mashqlari (yugurish, sakrash).
4. **Murabbiylar va o'qituvchilar malakasini oshirish:** har oyda metodik seminar, test baholash usullari bo'yicha amaliy mashg'ulotlar.

Yakuniy test sinovlari

O'quv yilining yakunida (7 oydan so'ng) takroriy test sinovlari o'tkazildi. Natijalar quyidagi jadvalda keltirilgan:

Ko'rsatkich	Nazorat guruhi	Eksperimental guruhi	Farq
Sakrash uzunligi (sm)	+10%	+20%	+10%
Egiluvchanlik (sm)	+2 sm	+5 sm	+3 sm
Yengil faoliyatdagi yurak urish tezligi (zarb/min)	115±5	110±3	-5 zarb/min
Spirometrik test (umumiy nafas hajmi)	Kam o'zgarish	5–7% yaxshilanish	—

Izoh: “Farq” ustunida eksperimental guruh nazorat guruhiga nisbatan o‘shirish yoki yaxshilanish darajasi ko‘rsatilgan.

Natijalar eksperimental guruhda sakrash uzunligi o‘rtacha 20% oshgan, egiluvchanlik 5 sm yaxshilanganini, yurak urish tezligi (yengil faoliyat paytida) barqarorroq bo‘lganini ko‘rsatadi. Spirometrik test bo‘yicha ham eksperimental guruhda salmoqli o‘shirish kuzatilgan.

MUHOKAMA. Olingan natijalar boshlang‘ich sinf o‘quvchilarini jismoniy va funksional tayyorgarlik bo‘yicha tabaqalashtirilgan dasturdan foydalanish yaxshi samara berishini tasdiqlaydi. Murabbiy va o‘qituvchilarning metodik malakasi, o‘quvchilarning yosh xususiyatlarini e‘tiborga olish va harakatli o‘yinlarning keng qo‘llanishi nafaqat jismoniy ko‘rsatkichlarni, balki ularning funksional salomatligini ham yaxshilashiga xizmat qiladi.

Ushbu xulosalar Jalilov (2020), Rahimova (2019) va Karimov (2021)ning ishlarida qayd etilgan mulohazalar bilan hamohangdir. Biroq, chekka hududlarda mashg‘ulot maydonchalari va jihozlarning yetarli emasligi, shuningdek, har bir bolaning individual ehtiyojini qondirish uchun murabbiylar va o‘qituvchilarning malakasi yuqori bo‘lishi lozimligi hali ham dolzarb masalaligicha qolmoqda.

XULOSA

Tabaqalashtirilgan yondashuv samaradorligi

Boshlang‘ich sinf o‘quvchilari uchun ishlab chiqilgan diferensial mashg‘ulot dasturi jismoniy va funksional tayyorgarlik ko‘rsatkichlarini an‘anaviy dasturga nisbatan sezilarli darajada yaxshilaydi.

Harakatli o‘yinlar va nafas olish gimnastikasi

Bolalar motivasiyasini oshirishda va chidamlilik, mushak kuchi hamda nafas olish ko‘rsatkichlarini yaxshilashda o‘yin usullari samarali natija beradi.

Pedagogik kadrlar malakasi

O‘qituvchi va murabbiylarni muntazam o‘qitish, test usullarini yangilash hamda o‘quvchilarning individual xususiyatlarini hisobga olish har bir bolaning salomatlik darajasini yaxshilashda asosiy omildir.

Kelgusida tadqiqotlar

- Uzluksiz kuzatuv: aynan boshlang‘ich sinfdan boshlab to o‘rta sinflargacha bo‘lgan davrda bolalarning jismoniy rivoji.
- Mavjud testlarni yosh, jins va hududiy xususiyatlardan kelib chiqib, moslashtirish.
- Texnologik yechimlar: masalan, elektron test modullari, fitnes-trekerlardan foydalanishni takomillashtirish.

Umuman, kompleks va ilmiy yondashuv orqali boshlang‘ich sinf o‘quvchilarining jismoniy va funksional tayyorgarligini oshirish, ularning sog‘lom turmush tarzi odatlarini shakllantirish hamda kelajakda yuqori sport salohiyatiga ega avlodni tarbiyalash mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Jalilov, Sh. (2020). *Boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy rivojlanishiga harakatli o'yinlarning ta'siri*. Toshkent: Fan va ta'lim.
2. Rahimova, N. (2019). *Umumta'lim maktablarida funksional tayyorgarlik testlarini qo'llashning uslubiy asoslari*. Samarqand: Ilm.
3. Karimov, B. (2021). *Maktab yoshidagi bolalarda jismoniy tarbiya samaradorligini oshirish bo'yicha tavsiyalar*. Buxoro: Pedagogika universiteti nashriyoti.
4. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining Qarori. (2020-yil 30-oktabr). *Sog'lom turmush tarzini keng targ'ib qilish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida*. PQ-6099-son.
5. World Health Organization (WHO). <https://www.who.int> (Bola salomatligi va jismoniy faollik bo'yicha tavsiyalar)

IQTISODIYOTNI MUTANOSIBLI RIVOJLANTIRISHNING OZIQ- OVQAT XAVFSIZLIGINI TA'MINLASHDAGI O'RNI

*Toshmamatova Zuhra
Guliston davlat universiteti talabasi*

Annotatsiya. Mamlakat miqyosida oziq-ovqat xavfsizligini ta'minlash hamda yangi yondashuvlarni izlash, oziq-ovqat xavfsizligini masalasi barcha davlatlar qatori O'zbekistonning ham mustaqilligi, ijtimoiy-iqtisodiy va siyosiy barqarorligini ta'minlash masalalari ko'rib chiqilgan.

Kalit so'zlar: xavfsizlik, tadbirkorlik, samaradorlik, strategiya, ekologik vaziyat, oziq-ovqat sanoati.

Oziq-ovqat xavfsizligini ta'minlash har qanday mamlakat iqtisodiy strategiyasi va siyosatining muhim ustuvor yo'nalishi bo'lib, jamiyatdagi siyosiy, ijtimoiy, millatlararo barqarorlik uni amalga oshirish samaradorligiga bog'liqdir. Buning uchun mamlakat oziq-ovqat xavfsizligini ta'minlash tizimi va uni amalga oshirish mexanizmi shakllantirilishi lozim bo'ladi. Mamlakatda oziq-ovqat xavfsizligini ta'minlash tizimi va mexanizmini shakllantirishning asosiy maqsadi va vazifalari uning oziq-ovqat xavfsizligini ta'minlash strategiyasida belgilab qo'yilgan bo'ladi.

Oziq-ovqat xavfsizligi muammosini global miqyosda xalqaro tashkilotlar va maxsus organlar (FAO, Xalqaro savdo tashkiloti, Oziq-ovqat xavfsizligi qo'mitasi) hal qiladilar. Ularning asosiy vazifasi insoniyat rivojlanishini ta'minlash maqsadida davlatlar iqtisodiyotini barqarorlashtirishga ko'maklashishdir. Mazkur vazifalarni amalga oshirish:

- ishlab chiqarish hajmini oshirib borishga ta'sir ko'rsatuvchi uzoq muddatli dastur va loyihalarni ishlab chiqish va joriy etish;
- zaxiralarni yaratish va noqulay iqtisodiy va ekologik vaziyatlarda yordam tashkil qilish orqali amalga oshiriladi.

Davlat va davlatlaro darajada oziq-ovqat xavfsizligining asosiy maqsadi iqtisodiyotning barqaror rivojlantirish va oziq-ovqat mahsulotlari bozorlarini muvozanatlashtirishdan iborat.

Mintaqaviy darajadagi asosiy maqsad-aholining barcha guruhleri oziq-ovqatlarni o'rnatilgan me'yorlarga muvofiq iste'mol qilinishini kafolatlaydigan darajadagi daromadlar bilan ta'minlashdir.

Aholining ijtimoiy guruhleri darajasida oziq-ovqat mahsulotlarini ularning miqdori, assortimenti, sifati bo'yicha ratsional me'yorlarga muvofiq ovqatlanishini ta'minlash zarur.

Oziq-ovqat xavfsizligini ta'minlashning har bir darajasida mazkur jarayonni boshqarish tegishli ma'muriy organlar tomonidan amalga oshirilishi kerak. Ushbu organlarning vazifalari zarur mahsulotlarni samarali ishlab chiqarish uchun; ularga qarashli hududlarda yashovchi aholining tavsiya etilgan miqdorda mahsulotni sotib olish imkonini beradigan daromadga ega bo'lishlari uchun; savdo tarmoqlariga oziq-ovqat mahsulotlarini yetkazib berilishini ta'minlash uchun; mahsulotlarning sifati va xavfsizligini nazorat qilish uchun shart-sharoitlarni yaratishdan iborat.

Davlatlararo darajada oziq-ovqat muammolarini hal qilish boshqa mamlakatlarda oziq-ovqat taqchilligini bartaraf etishga ko'maklashishi bilan bog'liq. Bu uchun mamlakatlar davlatlararo hamkorlikda ishtirok etadilar, xalqaro oziq-ovqat xavfsizligini yaratishga hissa qo'shadilar. Bunda ular o'zlarining raqobatbardosh ishlab chiqarishlarini rivojlantirishni va hududlarning hamda barcha ijtimoiy guruhlarining o'z-o'zini ta'minlashlarini rag'batlantiradi. Oziq-ovqat xavfsizligining har bir darajasi o'zaro bog'liq va o'zaro bir-birini taqozo etuvchi ichki va tashqi omillar ta'sirida shakllanadi.

Oziq-ovqat xavfsizligiga erishish quyidagi muhim vazifalarni davlat tomonidan amalga oshirishni taqozo etadi:

1. Aholi bandligi sohasida samarali siyosatni olib borish;
2. Oziq-ovqatga ega bo'lishda tengsizlik va qashshoqlikni bartaraf etishga yo'naltirilgan ijtimoiy siyosatni olib borish;
3. Oziq-ovqat mahsulotlarini turli-tuman, barqaror va intensiv ishlab chiqarishga erishish, uning samaradorligini oshirish;
4. Xomashyo va oziq-ovqat mahsulotlarini ishlab chiqarish va qayta ishlashda ilg'or texnologiyalarni joriy etishga ko'maklashish;
5. Hududlarni xomashyo va oziq-ovqat mahsuloti bilan o'zini ta'minlash va xalqaro mehnat taqsimoti afzalliklardan samarali foydalangan holda qishloq xo'jaligini joylashtirish va ixtisoslashtirishni takomillashtirish;
6. Faol tashqi iqtisodiy siyosatni olib borish, eksport-import faoliyatini optimallashtirish;

7. Agrar sektorni investitsiyalash.

Barqarorlik: oziq-ovqat ta'minoti uzilmasligi uchun aholi, oila yoki alohida har doim oziq-ovqatga ega bo'la olishi lozim. Ular kutilmagan hodisalar (masalan, iqtisodiy yoki iqlimiy bo'hron) yoki tsiklik hodisalar (masalan, iqlimiy oziq-ovqat tanqisligi) tufayli oziq-ovqatdan uzilib qolmasligi lozim.

Oziq-ovqat xavfsizligini ta'minlashda Oziq-ovqat sanoati ham muhim ro'l o'ynaydi. Oziq-ovqat sanoati tayyor yoki yarim fabrikat holda ovqat mahsulotlari, shuningdek, ichimliklar tamaki buyumlari hamda yog' ishlab chiqarish asosida sovul va yuvish vositalarining bir necha turlarini ishlab chiqaruvchi tarmoqlar guruhidir. Xalqaro tarmoqlar standart klassifikatsiyasida oziq-ovqat ishlab chiqarish ishlab chiqaruvchi, ya'ni unumli tarmoqlar guruhiga kiritilgan.

Oziq-ovqat sanoatining bir qismi xom ashyo rayonlari, boshqa qismi iste'mol rayonlari bilan bog'langan bo'ladi. O'zbekistonda dehqonchilik va chorvachilik mahsulotlarini qayta ishlash asosida shakllangan. Uning geografik, ya'ni hududiy joylashuvi qayta ishlanadigan xom ashyo xususiyatlariga bog'liq. Shu boisdan agar xom ashyo tez buziladigan bo'lsa, tarmoq korxonalari uni ishlab chiqarish joylarida joylashtiriladi.

Hozirgi vaqtga kelib, oziq-ovqat sanoati korxonalari yuqori darajada mexanizatsiyalashgan, ma'lum darajada avtomatlashgan, kompyuter texnologiyalari va robotlar qo'llaniladigan ishlab chiqarishga aylangan. Shuning uchun mazkur tarmoq nafaqat qishloqxo'jaligi, shu bilan birga mashinasozlik, energetika, kimyo sanoati bilan bevosita integratsiyalashmoqda.

Shundan kelib chiqib oziq-ovqat sanoati korxonalari uyushmasining asosiy vazifalari quyidagilardan iborat qilib belgilangan:

- ✓ uyushma tarkibidagi oziq-ovqat korxonalari manfaatlarini qimoya qilish, ularning ish faoliyatiga bozor iqtisodiyoti mexanizmlarini jalb etish;
- ✓ oziq-ovqat mahsulotlari ichki va tashqi bozorini o'rganish, marketing izlanishlarini tashkil etish;
- ✓ korxonalarni modernizatsiyalash va texnik jixozlash, investitsiyalarni jalb etish;
- ✓ korxonalar tomonidan ishlab chiqariladigan mahsulotlarni standartlashtirishga ko'maklashish;
- ✓ yog'-moy va paxta tozalash korxonalari o'rtasidagi mexanizmni mukamallashtirish, paxta yog'i chiqishini va tayyor mahsulotning o'rnatilgan tartibda sotilishini ta'minlash;
- ✓ uyushma tarmog'idagi korxonalarga axborot ko'magi berish, kadrlarni tayyorlash va malakasini oshirishni tashkil etish.

“O'zbekoziqovqatxolding” xolding kompaniyasi faoliyatining asosiy vazifalari vayo'nalishlari etib quyidagilar belgilangan:

- ✓ meva-sabzavot hamda boshqa oziq-ovqat mahsulotlarining ichki va tashqi bozorlarini o'rganish bo'yicha chuqur marketing tadqiqotlari o'tkazish va buning

asosida tarmoqni o'rta va uzoq muddatli istiqbolida rivojlantirish dasturlarini ishlabchiqish;

✓ yuqoriqo'shilgan qiymatga ega ichki va tashqi bozorlarda xaridorgir bo'lganyuqori sifatli oziq-ovqat mahsulotlarini ishlab chiqarish maqsadida tarmoq korxonalarida qishloqxo'jaligioziq-ovqat xom ashyosini yanada chuqur qayta ishlash zamonaviy texnologik siklini tashkil etish;

✓ qishloqxo'jaligimahsulotlari ishlab chikaruvchilari, qayta ishlash korxonalari, tayyorlash va sotish tashkilotlari urtasida bozor munosabatlari asosida, uning tayyorlanishi, saklanishi, yanada chukurrok qayta ishlanishi va sotilishinihisobga olgan holda ishlab chikarilgan qishloqxo'jaligioziq- ovqatxom ashyosi xarakatining zamonaviy logistikasini keng joriy etish;

✓ ilgor xorijiy texnologiya va dizayndan foydalangan holda zamonaviy tara-qadoqlash mahsulotlari ishlab chiqarish korxonalarini tashkil etish;

✓ qayta ishlangan meva-sabzavot, shuningdek boshka oziq- ovqat max,sulotlarining eksportini tashkillashtirish, ishlab chiqarilayotgan mahsulotlarning raqobatdoshligini oshirish bo'yicha chora-tadbirlar ishlab chiqish, oziq-ovqat maqsulotlari sifatini baholashning zamonaviy xalqaro tizimini ishlab chiqarishga joriy etish;

✓ ishlab chiqariladigan mahsulotlarni standartlashtirish va sertifikatsiyalash bo'yicha ishlarni tashkillashtirishda tarmoq korxonalariga ko'maklashish, tarmoq korxonalariga axborot xizmatlari ko'rsatish, kadrlar tayyorlash, qayta tayyorlash va malakasini oshirishni tashkil etish¹³⁵.

Bugungi kunda tabiatga befarq munosabat, unga antropogen ta'sirning kuchayib borishi, isrofgarchilik, ilg'or va rivojlanayotgan davlatlar o'rtasidagi oziq-ovqat balansi bo'yicha farqning o'sayotgani, iqlim o'zgarishlari qator salbiy omillarni keltirib chiqaryapti. Noz-ne'matlarimiz, chuchuk suv, ummonlar, o'rmonlar, biologik xilma-xillik keskin sur'atlarda kamayib bormoqda, er unumdorligi pasayib, tuproq degradatsiyaga uchrayotir.

Oqibatda, BMT ma'lumotlariga ko'ra, hozirda jahon aholisining 815 million nafari och qolayotgan bo'lsa, 2050 yilga borib bu soni 2 mlrd. kishiga etadi. Ularning 12,9 foizi rivojlanayotgan mamlakatlarda yashaydi. Besh yoshgacha bo'lgan bolalar o'rtasidagi o'limning 45 foizi aynan to'yib ovqat emaslik natijasida kelib chiqayotir.

Hozirgi kunda har yili 3,1 nafar bola aynan shu sabab hayotdan ko'z yummoqda. Qolaversa, sayyoramizdagi har to'rt bolaning bir nafari o'z yoshiga nisbatan o'smay qolgani aniqlangan. Maktab yoshidagi 66 mln. o'g'il-qiz darslarga beixtiyor och keladi. Shulardan 23 mln. Afrikada istiqomat qiladi.

Qishloq xo'jaligi dunyodagi eng katta ish beruvchi tarmoqdir. Bugun kurrai zamin aholisining 40 foizi aynan shu soha orqali tirikchilik qiladi. Bu qashshoq qishloqlardagi oilalar uchun daromad keltiruvchi va bandlikni ta'minlovchi asosiy manbadir. Rivojlanayotgan mamlakatlarda asosan lalmi bo'lgan besh million kichik fermer xo'jaliklari oziq-ovqatning 80 foizini etkazib beradi. Shunday ekan, mazkur jabhaga investitsiya kiritish aholi qatlamlari oziq-

ovqat xavfsizligini ta'minlash qatorida mahalliy va tashqi bozorlarga mahsulot etkazib berish bo'yicha mamlakat imkoniyatlarini oshiradi.

Yaqinda BMT tomonidan sohada yana bir tashabbusga qo'l urildi. Ya'ni oziq-ovqat mahsulotlari isrofgarchiligiga qarshi kurashish bo'yicha global kompaniya e'lon qilindi. Bu ham aynan oziq-ovqat xavfsizligiga xizmat qiladi. Ushbu tuzilmaning Atrof-muhit bo'yicha tashkiloti(YuNEP) ma'lumotiga ko'ra, har yili dunyo bo'yicha 1,3 mlrd. tonna oziq-ovqat mahsulotlari tashlab yuborilar ekan. Ne'matlarning bunday isrof qilinishidek mantiqsiz holatga barham berish uchun birinchi navbatda ularni saqlash sharoitlarini o'zgartirish taklifini beramiz.

Statistikaga ko'ra, dunyoda har yili qariyb to'rt mlrd. tonna oziq-ovqat ishlab chiqariladi, agar ulardan oqilona foydalanilib, taqsimlansa, bu aslida sayyora ahlining barchasiga yetgan bo'lardi. Yuqoridagi kabi omillar tufayli dunyo oziq-ovqat bozorlarida narxning oshib borayotganligini ko'rish mumkin. Zero, oziq-ovqat xavfsizligi mamlakat aholisini shu kabi asosiy mahsulotlar bilan o'zini o'zi, mustaqil ta'minlashga qodirligini ifodalaydi. Shuningdek, oziq-ovqat importiga mamlakat o'ta bog'liq bo'lmasligi kerak.

Shunday ekan, oziq-ovqat xavfsizligini masalasi barcha davlatlar qatori O'zbekistonning ham mustaqilligi, ijtimoiy-iktisodiy va siyosiy barqarorligini ta'minlash garovi hisoblanadi.

Zero, ayni paytda oziq-ovqat mahsulotlapiga bo'lgan talab oshyapti, aholi coning o'sishi asnosida jon boshiga icte'mol ko'paymoqda. Binobarin, so'nggi uch yilda mamlakatimizda oziq-ovqat xavfsizligini ta'minlash, qishloq xo'jaligi mahsulotlari sifatini va eksport salohiyatini oshirishga bo'lgan yondashuv mutlaqo o'zgardi, davlat siyosatining ustuvor yo'nalishiga aylantirildi.

O'zbekistonda qishloq xo'jaligi iqtisodiyotning yetakchi tarmog'i sanaladi. Unda 3,6 million kishi, ya'ni iqtisodiyotda band bo'lganlarning 27 foizi ishlaydi. YaIMda tarmoq ulushi 32 foizga teng bo'lsa, sohada foydalaniladigan yer maydonlari respublika hududining 45 foizini egallaydi. Hozirgi vaqtda 180 dan ortiq turdagi qishloq xo'jaligi va oziq-ovqat mahsulotlari 80 dan ortiq mamlakatga eksport qilinayotgani diqqatga sazovor albatta. Yana bir e'tiborli jihati, qishloq xo'jaligida ishlab chiqarishning klaster usuli yo'lga qo'yilib, u keng quloch yozyapti. Ular bilan qishloq xo'jaligi yer maydonlarining 62 foizi paxta-to'qimachilikda, 8 foizi chorvachilikda va 7,5 foizi meva-sabzavotchilikda qamrab olingani buning tasdig'idir.

Oziq-ovqat mahsulotlari importi ayrim sub'ektlar tomonidan monopoliyaga aylantirildi. Xorijdan keltirilayotgan shakar, qand, o'simlik yog'lari va boshqa oziq-ovqat mahsulotlari ichki bozorda ko'payishi hamda narx-navo pasayishiga xoizmat qilishi kerak.

Pirovardida iste'mol tovarlari respublika tovar xom ashyo birjalarida sotilmoqda. Ichki iste'mol bozorida narx-navoni barqarorlashtirishga ko'maklashish jamg'armasi mablag'lari hisobidan yuqoridagi mahsulotlar importi tovar-xom ashyo birjalari va xorijiy birjalar elektron

savdolari tizimi orqali amalga oshirilyapti. Oziq-ovqat mahsulotlarining xaridi, jamg'arma tushumi va xarajatlari yagona portalda e'lon qilib borilmoqda.

BOSHLANG'ICH SINIF O'QUVCHILARINI KREATIV YONDASHUVLAR ASOSIDA IJODIY KO'NIKMALARINI SHAKLLANTIRISHDA MAQSADLARNING O'RNI

Turdiyeva R.K.

*Guldu "Boshlang'ich ta'lim uslubiyati"
kafedrasi o'qituvchisi*

Anotatsiya: Ushbu maqolada boshlang'ich sinf o'quvchilarida kichik yoshidan boshlab maqsad yo'qish haqida fikr-mulohazalar yoritilgan.

Kalit so'zlar: boshlang'ich, ta'lim, kreativlik, maqsad, to'siq, rag'batlantirish, o'z-o'zini rivojlantirish, qo'llab-quvvatlash.

Darhaqiqat bugungi kunda ta'lim sohasida olib borilayotgan keng ko'lamli islohotlar, ta'lim mazmunini takomillashtirishga oid qabul qilingan hukumat qarorlari, ta'limni hayot bilan bog'lashni, o'qitish samaradorligini oshirishni, tez taraqqiy etib borayotgan jamiyat uchun har tomonlama rivojlangan faol fuqarolik pozitsiyasiga ega bo'lgan barkamol avlodni tarbiyalab yetishtirishni talab qiladi. Shuning uchun ham yosh avlodni rivojlangan huquqiy madaniyatli qilib tarbiyalash pedagog kadrlardan yangicha yondashuv hamda ijodkorlik, kreativlikni talab etadi. Avvalo boshlang'ich sinf o'quvchilarda kreativ fikrlash qobiliyatini shakllantirishda tanlanadigan zamonaviy ta'lim texnologiyalarini ijtimoiy buyurtma sifatida mavjud davlat talablariga va bozor iqtisodiyoti talablariga moslashtirish hamda nazariya bilan amaliyotning o'zaro aloqadorligini ta'minlanishi alohida ahamiyat berish zarur. Ta'lim tizimiga yangi kirib kelgan texnologiyalardan biri bu o'qitishning kreativ yondashuvi bo'lib, uning maqsadi – insonda ijodkorlikni uyg'otish va uning o'zida bor bo'lgan ijodiy imkoniyat (potensial)ni rivojlantirishdir.

Boshlang'ich ta'lim – shaxs shakllanishi davrining eng muhim bosqichi. Bu davr bola ong ostida olamni anglash, tasavvur va bilimlar poydevorini tiklash pallasini bo'lgani uchun ham nozik e'tibor talab etadi. Ayni shu pallada bola o'zida "o'quvchi shaxsi"ni yaratadi, maktabga va ta'lim olishga nisbatan qiziqishni, mehrni tuyadi, ilm yo'lidagi kelgusi natijalar uchun kuch to'plashni boshlaydi. Boshlang'ich ta'limda o'quvchilarga nazariy va amaliy bilimlar hamda kreativ fikrlash ko'nikmalari shakllantirishda o'quvchilarga o'z oldilariga maqsad qo'yishga o'rgatish, ularni shaxs sifatida shakllanishlarida muhim ahamiyat kasb etadi.

Maqsad (falsafada) — inson amaliy faoliyatining avvaldan fikran o'ylangan natijasi. Maqsad insonlarga xos bo'lib, uni kelajakning loyihasi, deb

ta'riflash mumkin. Maqsad faoliyat yo'nalishini belgilovchi elementdir. Maqsadning shakllanishiga sub'yektning ehtiyoj va manfaatlari kuchli ta'sir o'tkazadi.

Rus psixologi K.K.Platonov – “Maqsad – psixik hodisa sifatida inson faoliyatining oldindan anglangan, rivojlantirilgan natijasi” degan edi.[1]

Maqsad keng ma'noda, anglangan, hali erishilmagan natijadir. Maqsad insonning barcha harakatlari – jismoniy va aqliy intilishlarini ma'lum yo'nalishga soladigan, ijtimoiy qiymatga ega motiv emosiyalarni ishga tushiradigan, bolaning qiziqishini oshiradigan, uning aqliga zo'r berib faoliyatga undaydigan, shaxsiy tezaurusni boyotishga yo'nalgan, ongda sabab-oqibat bog'lanishlarning amal qilinishini ta'minlaydigan sub'ektiv -ruhiy hodisadir. [2]

A.Xamroyev “Ona tili ta'limida o'quvchilarning ijodiy faoliyatini loyihalashtirish” nomli ilmiy tadqiqotida “Maqsad jihatidan ijodiy o'zlashtirish kelajakka intilgan istiqbolli faoliyatdir. O'z xatti harakatlari, intilishlari, faoliyatga ko'ra bilimlarni egallash bolalarda ijodiy faoliyat tajribasini rivojlantiradi. Maqsadni oldindan anglangan, rejalashtirilgan natija bo'lib, insondan ongli faoliyatni talab etadi. Amalga oshirilgan maqsad natijaga, keyingisi qo'lga kiritilgan natija yangidan qo'yilgan maqsadlarga erishish vositasiga aylanadi.” - deya o'z fikrlarini bildirgan.[3]

Maqsad qo'yish miyada dominantalarni rivojlantiradi.[4] Bizni miya boshqaradi. To'g'ri dominantalarni shakllantirish uchun to'g'ri maqsad qo'yishni o'rganishimiz kerak. Maqsadni to'g'ri qo'ysak miyamiz ham to'g'ri ishlashi ta'minlanadi. Bu esa ajdodlarimiz tamonidan aytilgan Avestodagi “Ezgu fikr”, “Ezgu so'z” va “Ezgu amal”larning naqadar to'g'ligini ifodaylaydi .

Maqsad qo'yish muvaffaqiyatli insonlarga xos. Psixologlarning fikricha, maqsadli insonlar maqsadsiz insonlarga qaraganda kamroq stressga tusharkanlar, zo'riqish, siqilishlar ularni bezovta qilmas ekan.

Boshlang'ich sinflardan boshlab bolalarga maqsad qo'yishga o'rgatish juda muhim omillardan biridir. Chunki ular o'z vaqtlarini va kelajaklarini rejalashtirishni, o'z ustida ishlashni, qiyinchiliklarni yengishga kichik yoshidan boshlab o'rganadilar va ma'lum tajribaga ega bo'ladilar. Bu esa kelajkdagi duch kelishi mumkin bo'lgan muammolarni osongina bartaraf etishga yordam beradi.

Boshlang'ich sinf o'quvchilarida maqsad qo'yish bosqichlarini tavsiya etamiz.

Maqsad qo'yish bosqichlari	
1-bosqich	Suhbat
2-bosqich	“Nima uchun?”
3-bosqich	Mayda maqsadlar
4-bosqich	Mehnat va to'siqlar
5-bosqich	Tekshirish va rag'batlantirish

1-bosqich: Suhbat.

Buning uchun avvalo o'quvchilar jamoasi bilan maqsadlar haqida suhbat uyushtiring. Maqsadlar haqida kengroq ma'lumotlar bering. Boladan nimani istashini, nimani xohlashini, qaysi fanni yaxshi ko'rishini va kelajakda qaysi kasb egasi bo'lishini so'rash. Maqsad qo'yishda ularga yordam berish kerak. Chunki maqsadlarni aniq bo'lishi kerak. (Masalan, Men sehrgar bo'lib qolsam, bu maqsad emas) Muhimi maqsadni bolaning o'zi qo'ysin. Maqsadlaringizni yon daftaringizga yozib qo'ying. Xohlasangiz uni gullar yoki stikerlar bilan beztishingiz mumkin.

2-bosqich: "Nima uchun?"

"Nima uchun?" savoli orgali maqsadni tahlil qilib olish. Nega bu maqsadga erishmoqchisan? Nima uchun bu muhim? O'quvchingizning kuchli va zaif tomonlarini hisobga oling. Bolaga hech qachon uning maqsadini amalga oshmasligini aytmaslik muhimdir. Buning o'rniga, o'quvchingizni maqsadlar qo'yishda rag'batlantiring va unga eng katta orzularini amalga oshirish yo'llarini topishga yordam bering. Maqsadlar sonini cheklang. (1-sinfga bitta, 2-sinfga ikkita, 3-4 sinflarga uchta)

3-bosqich: Mayda maqsadlar

Katta maqsadni kichik qadamlarga ajratish, ya'ni maqsadga erishish uchun nimalarni amalga oshirish kerak. Buni bola bilan aniqlashtirib olish kerak. Maqsadni kichik mayda maqsadlarga bo'lib olish. Bolaga "maqsadlar zinopoyasini" to'ldirishni tavsiya etish. Sinapoyaning eng tepasiga asosiy maqsadni yozib qo'yiladi va sekin astalik bilan bosqichma-bosqich reja asosida o'z oldiga qo'ygan maqsad sari intiladi, harakatlar rejasini tuzib chiqadi. Buning uchun bolaga kundalik tutish va bugungi kunda rejalashtirilgan ishlarini yozib borish tavsiya etiladi.

Garvard psixologi Emi Kadining tushuntirishicha, odamlar ko'pincha o'z maqsadlariga erisha olmaydilar, chunki ular qo'ygan maqsadlar juda katta va real emas. Bu odamlar natijaga juda ko'p e'tibor berishadi va jarayonga etarli emas.

4-bosqich: Mehnat va to'siqlar

Mehnat, to'siqlarni, qiyinchiliklarni yengish. Maqsadga erishish katta mehnatni talab qiladi. Mashaqqatli mehnatsiz maqsadga erishib bo'lmaydi. Buni bola tushuntirish kerak. (Men sportchi bo'lish uchun har kuni 2 soat shug'ullanaman) Maqsadga erishish uchun oldingizda qanday to'siqlar bor, shu haqida o'ylang va shu to'siqlarni yengish uchun reja ishlab chiqing. Tuzgan rejangizga amal qiling. Xitoylik millatlar Jak Maa aytganidek "Eng muhimi yiqilganingizda qayta turing, yana yiqilganingizda qayta turing" Yengilmang, irodali bo'ling

5-bosqich Tekshirish va rag'batlantirish.

Ko'pgina yutuqlar bir kechada sodir bo'lmaydi. Shuning uchun bolangizning rivojlanishini tekshirish uchun muntazam nazorat o'rnatish muhimdir. Ulardan xol-ahvolini so'rang. Agar siz o'quvchingizning muvaffaqiyatini ko'rib chiqsangiz va u o'z kichik maqsadlaridan biriga erishgan bo'lsa, uni nishonlang! Chunki rag'batlantirish ularning o'sishiga yordam beradi. Bolalarni har doim uni

qo'llab-quvvatlash uchun borligingizni eslatib turing. Ularni g'alaba qozonish paytida ham, umidsizliklari paytida ham doimo qo'llab-quvvatlang. Bola haqiqatan ham ko'p mehnat qilmoqda, vaqt va kuch sarflamoqda. Agar ular o'zlarini yomoh yoki tushkunlikka tushgandek his qilsalar, ularga yordam qiling. Kayfiyatlarini ko'taring.

Bolalarni katta va kichik maqsadlar qo'yishga o'rgatish, rag'batlantirish va qo'llab-quvvatlashimiz juda muhimdir. Nima bo'lishidan qat'iy nazar, bolangizga u ajoyib ish qilayotganini va yangi narsalarni sinab ko'rgani uchun ular bilan faxrlanishingizni eslating. Oila, do'stlar, o'qituvchilar va tengdoshlarning ko'magi bilan o'quvchingiz o'zi o'ylagan hamma narsaga erisha oladi. Maqsad qo'yish va unga erishish orqali o'quvchi shaxsiy rivojlanadi, muammolarni, qiyinchiliklarni yechish orqali o'quvchilarda o'z-o'ziga ishonch, o'z-o'zini tahlil qilish, mustaqil, kreativ fikrlash ko'nikmalari shakllanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Платонов К.К.О системе психологии. – М.:Мысль.1972. – с.151
2. Adizov B. Boshlang'ich ta'limni ijodiy tashkil etishning nazariy asoslari. Toshkent, 2003 . Dissertatsiya. 98 b
3. A.Xamroyev "Ona tilita'limida o'quvchilarning ijodiy faoliyatini loyihalashtirish" Toshkent, 2006 Diss.22-b
4. Z. T. Rajamurodov va boshqalar YOSH FIZIOLOGIYASI VA GIGIYENASI.T,-2013

QISHLOQ XO'JALIGI MAHSULOTLARINI QAYTA ISHLASHDA FAN VA TA'LIMNI ISHLAB CHIQARISH EHTIYOJLARIGA MOSLASHTIRISH

*Tuxtamishev Sayitqul Saydullayevich
Guliston davlat universiteti
Qishloq xo'jaligi mahsulotlarini qayta
ishlash texnologiyalari kafedrasida katta
o'qituvchisi
sayitqulbehruz@gmail.com*

Annotatsiya: Mazkur maqolada qishloq xo'jaligi mahsulotlarini qayta ishlashda fan, ta'lim va amaliyotning uyg'unligi masalalari o'rganiladi. Maqolada fan va ta'limni ishlab chiqarish ehtiyojlariga moslashtirish, ilmiy tadqiqotlarni amaliyot bilan uyg'unlashtirish va yuqori qo'shilgan qiymatli mahsulotlar ishlab chiqarish bo'yicha metodologik yondashuvlar taklif etiladi. Shuningdek, qayta ishlash jarayonlarida innovatsion texnologiyalarni qo'llash, ekologik toza va chiqindisiz ishlab chiqarish usullarini joriy etish, malakali kadrlar tayyorlash va ishlab chiqarish korxonalarining ilmiy kadrlar bilan

ta'minlanishini yaxshilash bo'yicha muhim tavsiyalar ishlab chiqilgan.

Kalit so'zlar: qishloq xo'jaligi mahsulotlarini qayta ishlash, fan-ta'lim-amaliyot integratsiyasi, innovatsion texnologiyalar, ekologik toza ishlab chiqarish, ilmiy tadqiqotlar, ta'lim tizimi, iqtisodiy samaradorlik.

Qishloq xo'jaligi mahsulotlarini qayta ishlash - agrar sektorning muhim yo'nalishlaridan biri bo'lib, uning samaradorligi oziq-ovqat xavfsizligi, iqtisodiy barqarorlik va ekologik muvozanatni ta'minlashda muhim ahamiyatga ega. Biroq, zamonaviy texnologiyalar, innovatsion yondashuvlar va ilm-fan natijalarining ishlab chiqarishga yetarlicha joriy etilmagani qishloq xo'jaligi mahsulotlarini qayta ishlash jarayonining samaradorligiga salbiy ta'sir ko'rsatmoqda.

Zamonaviy ilmiy izlanishlar va texnologik yutuqlarni amaliyotga tatbiq etish orqali mahsulotlarni chuqur qayta ishlash, ularning qo'shilgan qiymatini oshirish va chiqindisiz ishlab chiqarish tamoyillarini joriy etish imkoniyatlari kengaymoqda. Shu bilan birga, qishloq xo'jaligi sohasida ta'lim tizimini ishlab chiqarish ehtiyojlariga moslashtirish va amaliyot bilan uyg'unlikda olib borish zarurati tobora ortib bormoqda.

Mazkur izlanishlarda qishloq xo'jaligi mahsulotlarini qayta ishlashda fan, ta'lim va amaliyot integratsiyasining ahamiyati, uning samarali mexanizmlari va metodologik asoslari o'rganiladi. Tadqiqot natijalari ushbu sohada innovatsion texnologiyalarni keng joriy etish, malakali kadrlar tayyorlash hamda qayta ishlash jarayonlarining samaradorligini oshirishga qaratilgan amaliy tavsiyalar ishlab chiqishga xizmat qiladi.

O'rganishlarning asosiy maqsadi – qishloq xo'jaligi mahsulotlarini qayta ishlash jarayonlarida fan, ta'lim va amaliyot o'rtasidagi uyg'unlikni ta'minlash hamda ushbu integratsiyaning samaradorligini oshirish uchun ilmiy asoslangan metodologik yondashuvlarni ishlab chiqishdir.

Ushbu vazifalarni amalga oshirish quyidagi yo'nalishlarga qaratilgan:

Fan va innovatsiyalarni qayta ishlash jarayonlariga tatbiq etish – zamonaviy texnologiyalar, ilmiy tadqiqotlar va innovatsion yondashuvlar asosida mahsulotlarni qayta ishlash tizimini takomillashtirish.

Ta'lim jarayonini ishlab chiqarish ehtiyojlariga moslashtirish – oliy va o'rta maxsus ta'lim muassasalarida qishloq xo'jaligi mahsulotlarini qayta ishlash bo'yicha nazariy va amaliy bilimlarni uyg'unlashtirish.

Ilmiy tadqiqotlar natijalarini ishlab chiqarish bilan bog'lash – tajriba-sinov maydonlari va laboratoriyalarda sinovdan o'tkazilgan ilmiy ishlanmalarni amaliyotga joriy etish.

Qayta ishlash jarayonlarining samaradorligini oshirish – yuqori qo'shilgan qiymatli mahsulotlar ishlab chiqarish, chiqindisiz texnologiyalarni joriy etish va ekologik barqarorlikni ta'minlash.

Ushbu vazifalarga asoslangan holda, qishloq xo'jaligi mahsulotlarini qayta ishlash sohasida fan, ta'lim va amaliyot integratsiyasini chuqurlashtirish bo'yicha aniq ilmiy-tadqiqot yo'nalishlari hamda amaliy tavsiyalar ishlab chiqish

ko'zda tutilgan.

Qishloq xo'jaligi mahsulotlarini qayta ishlash sohasida innovatsion rivojlanishni ta'minlash va fan, ta'lim hamda amaliyotni samarali integratsiya qilish uchun quyidagi takliflarni ilgari surish mumkin:

Fan va ilmiy tadqiqotlarni rivojlantirish bo'yicha takliflar: Innovatsion texnologiyalarni ishlab chiqarishga joriy etish. Ilmiy-tadqiqot institutlari tomonidan ishlab chiqilgan yangi texnologiyalarni sanoat korxonalarida sinovdan o'tkazish. Bio- va nanotexnologiyalarni qayta ishlash jarayonlariga tatbiq qilish. Aqlli texnologiyalar (AI, IoT, Big Data) yordamida mahsulot sifati va samaradorligini oshirish.

Ilmiy tadqiqot va ishlab chiqarish korxonalari hamkorligini kuchaytirish. Qayta ishlash korxonalari va universitetlar o'rtasida ilmiy-amaliy loyihalarni amalga oshirish. Ilmiy ishlanmalarni sanoat ehtiyojlariga moslashtirish uchun qo'shma tadqiqot markazlarini tashkil etish. Oziq-ovqat sanoati va qishloq xo'jaligi mahsulotlarini qayta ishlash bo'yicha fan-texnika kengashlarini tashkil qilish.

Qishloq xo'jaligi mahsulotlarini qayta ishlash bo'yicha o'quv dasturlarini ishlab chiqish: Oliy o'quv yurtlarida "Agrosanoat texnologiyalari", "Ekologik toza mahsulotlarni qayta ishlash", "Biotexnologiyalar va oziq-ovqat sanoati" kabi yo'nalishlarni rivojlantirish. Amaliyotga yo'naltirilgan **"Dual ta'lim"** tizimini joriy qilish (talabalar nazariy bilimni zavod va laboratoriyalarda sinab ko'rishlari uchun sharoit yaratish). Kasb-hunar maktablarida qayta ishlash texnologiyalari bo'yicha mutaxassislar tayyorlash dasturlarini kengaytirish.

Professor-o'qituvchilarning malakasini oshirish: Zamonaviy qayta ishlash texnologiyalari bo'yicha ilmiy-tadqiqot institutlarida o'qituvchilar uchun malaka oshirish kurslarini tashkil etish. Xorijiy tajribani o'rganish uchun xalqaro universitetlar bilan hamkorlikni rivojlantirish. Amaliy tajribaga ega bo'lgan mutaxassislarni ta'lim jarayoniga jalb qilish.

Amaliyot va ishlab chiqarish tizimini rivojlantirish bo'yicha takliflar: Yosh tadqiqotchilar va talabalar uchun startap grantlari ajratish. "Agroinnovatsiya markazlari"ni tashkil etish va yosh mutaxassislarni ilmiy ishlanmalar yaratishga jalb qilish. Mahalliy va xalqaro investitsiyalarni jalb qilish orqali innovatsion loyihalarni amalga oshirish.

Ekologik toza va chiqindisiz qayta ishlash texnologiyalarini rivojlantirish: Qayta ishlash jarayonida chiqindilarni minimallashtirish va ulardan ikkilamchi xom ashyo sifatida foydalanish. Organik mahsulotlarni qayta ishlash bo'yicha yangi texnologiyalarni joriy etish. Qayta ishlash sanoatida ekologik standartlarni joriy etish va monitoring tizimini kuchaytirish.

Ishlab chiqarish korxonalarining ilmiy kadrlar bilan ta'minlanishini yaxshilash: Korxonalarga yosh mutaxassislarni jalb qilish uchun ta'lim muassasalari bilan shartnomalar tuzish. Ishlab chiqarish sohasida ishlaydigan mutaxassislarga ilmiy-tadqiqot bilan shug'ullanish imkoniyatini yaratish. Innovatsion mahsulot ishlab chiqarishni rag'batlantirish uchun soliq va

grant imtiyozlarini qo'llash.

Xulosa o'rnida shuni aytishimiz mumkinki, Qishloq xo'jaligi mahsulotlarini qayta ishlash sohasida fan, ta'lim va amaliyotni uyg'unlashtirish orqali sifatli mahsulot ishlab chiqarish, chiqindisiz texnologiyalarni rivojlantirish, malakali kadrlar tayyorlash va ishlab chiqarish samaradorligini oshirish mumkin. Ushbu takliflarning amalga oshirilishi qishloq xo'jaligi tarmog'ining raqobatbardoshligini oshirishga, oziq-ovqat xavfsizligini ta'minlashga va iqtisodiy barqarorlikka xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYORLAR:

1.Akhmedov A. A., Karimov B. R. Qishloq xo'jaligi mahsulotlarini qayta ishlash texnologiyalari. – Toshkent: Fan, 2020. – 256 b.

2.Islomov R. I. Qishloq xo'jaligi mahsulotlarini chuqur qayta ishlash va innovatsiyalar // O'zbekiston qishloq xo'jaligi jurnali. – 2021. – №4. – B. 45–52.

3.Xamidov D. S. Ekologik toza mahsulotlar ishlab chiqarish va barqaror rivojlanish. – Samarqand: Zarafshon, 2019. – 189 b.

4.Rashidov N. R., Sobirova M. K. Qishloq xo'jaligi mahsulotlarini qayta ishlashning iqtisodiy samaradorligi // Agrar iqtisodiyot va innovatsiyalar jurnali. – 2022. – №2. – B. 112–118.

ZAMONAVIY ILM-FAN, TA'LIM VA ISHLAB CHIQARISHNING UYG'UNLIGI

Tuxtamishova Gulnoza Karshiboyevna
texnika fanlari falsafa doktori,(PhD)

Guliston davlat universiteti

Oziq-ovqat texnologiyalari kafedrsi dotsenti

gtxtamishova@gmail.com

Anotatsiya: Mazkur maqolada fan, ta'lim va ishlab chiqarishning integratsion yondashuvlarini o'rganish, ularning samaradorligini baholash hamda amaliyotga tatbiq etishning asosiy yo'nalishlarini rivojlantirishga qaratilgan fikr muloxazalar va izohlar keltirilgan.

Kalit so'zlar: fan, ta'lim, integratsiya, innovatsion loyihalar, korxona, integratsion yondashuvlar, startaplar

Zamonaviy jamiyatda ilm-fan, ta'lim va ishlab chiqarishning uyg'unligi iqtisodiy rivojlanish va innovatsion yutuqlarga erishishning muhim omillaridan biri hisoblanadi. Bugungi globallashtirish sharoitida fan, ta'lim va ishlab chiqarish o'rtasidagi integratsiya yangi texnologiyalarni joriy etish, malakali kadrlar tayyorlash hamda iqtisodiy barqarorlikni ta'minlash uchun zarur shartga aylanmoqda.

Ilmiy tadqiqotlar natijalarining ishlab chiqarishga joriy etilishi sanoatning

rivojlanishiga turtki bo'lsa, ta'lim muassasalari orqali yetuk mutaxassislar tayyorlash ushbu jarayonni tezlashtiradi. Shu bilan birga, ishlab chiqarish sektori fan va ta'limga real muammolarni hal qilish uchun yangi yo'nalishlar va vazifalarni belgilab beradi.

Mazkur izlanishlar fan, ta'lim va ishlab chiqarishning integratsion yondashuvlarini o'rganish, ularning samaradorligini baholash hamda amaliyotga tatbiq etishning asosiy yo'nalishlarini aniqlashga qaratilgan. Ishlab chiqarish bilan chambarchas bog'langan ta'lim tizimi innovatsion iqtisodiyotning asosini tashkil etib, mamlakatning raqobatbardoshligini oshirishga xizmat qiladi.

Shu bois, ushbu mavzuning o'rganilishi ta'lim muassasalari, ilmiy tadqiqot markazlari va sanoat korxonalari o'rtasidagi hamkorlikni rivojlantirish, innovatsion loyihalarni yo'lga qo'yish hamda yuqori malakali mutaxassislarni tayyorlashning eng samarali usullarini aniqlash uchun muhim ahamiyat kasb etadi.

Ta'lim va ishlab chiqarish integratsiyasi zamonaviy iqtisodiyot va innovatsion rivojlanishning muhim yo'nalishlaridan biridir. Ushbu integratsiya ta'lim muassasalari va sanoat korxonalari o'rtasida samarali hamkorlikni ta'minlash orqali talabalar bilimlarini amaliyotga tatbiq qilish, ularning kasbiy ko'nikmalarini oshirish va mehnat bozoriga tayyor holda chiqishlariga yordam beradi.

Ta'lim va ishlab chiqarish integratsiyasining asosiy jihatlar:

- *Dual ta'lim tizimi* – talabalar va o'quvchilar nazariy bilim bilan bir qatorda ishlab chiqarish jarayonlarida ishtirok etishadi, bu esa ularning amaliy ko'nikmalarini mustahkamlashga yordam beradi.

- *Ilmiy-texnologik hamkorlik* – oliy o'quv yurtlari va ilmiy tadqiqot institutlari sanoat bilan hamkorlik qilib, yangi innovatsion mahsulotlar va texnologiyalarni ishlab chiqadilar.

- *Stajirovka va amaliyot dasturlari* – talabalar korxonalarda ishlab, haqiqiy ishlab chiqarish sharoitida tajriba orttirish imkoniyatiga ega bo'ladilar.

- *Startaplar va innovatsion markazlar* – universitetlar huzurida yaratilgan biznes inkubatorlar va startaplar talabalarga o'z biznes loyihalarini ishga tushirish va rivojlantirishga yordam beradi.

- *Korporativ ta'lim* – korxonalar o'z xodimlarini zamonaviy texnologiyalar va menejment bo'yicha qayta tayyorlash va malakasini oshirishga yo'naltiradi.

Integratsiyaning afzalliklari:

- Ish beruvchilarning o'zlariga mos keladigan mutaxassislarni tayyorlash imkoniyati;

- Talabalar uchun nazariy va amaliy bilimlarning uyg'unligi;

- Ilm-fan va innovatsiyalarni sanoatga tatbiq qilish;

- Mehnat bozorida raqobatbardosh kadrlar tayyorlash;

- Iqtisodiy rivojlanish va texnologik yutuqlarga erishish.

Hozirgi kunda O'zbekiston va boshqa ko'plab davlatlarda ta'lim va ishlab

chiqarish integratsiyasiga katta e'tibor qaratilmoqda. Xususan, oliy ta'lim muassasalari va yirik sanoat korxonalari o'rtasida hamkorlik memorandumi imzolaniib, turli amaliyot dasturlari joriy qilinmoqda.

Fan, ta'lim va ishlab chiqarishning integratsiyasi zamonaviy jamiyatning innovatsion rivojlanishini ta'minlovchi muhim omillardan biri hisoblanadi. Ushbu yondashuv ilmiy tadqiqotlar natijalarini amaliyotga joriy qilish, ta'lim muassasalarida o'qitilayotgan bilimlarni ishlab chiqarish jarayonlari bilan bog'lash hamda sanoat korxonalari uchun yuqori malakali kadrlar yetishtirishga xizmat qiladi.

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, fan, ta'lim va ishlab chiqarish o'rtasidagi mustahkam hamkorlik quyidagi asosiy afzalliklarni ta'minlaydi:

- **Innovatsion iqtisodiyot rivoji** – yangi texnologiyalarni ishlab chiqish va ularni sanoatda qo'llash imkoniyati;

- **Kadrlar sifatining oshishi** – o'quv jarayonida amaliy tajribaga asoslangan bilim va ko'nikmalarni shakllantirish;

- **Ishlab chiqarish samaradorligining oshishi** – ilmiy yutuqlarni ishlab chiqarish jarayonlariga tatbiq qilish orqali mahsulot sifati va raqobatbardoshligini oshirish;

- **Jamiyat va iqtisodiyotning barqaror rivojlanishi** – fan va ta'limning rivojlanishi orqali iqtisodiy o'sish va ijtimoiy farovonlikka erishish.

Shunday qilib, fan, ta'lim va ishlab chiqarish integratsiyasini chuqurlashtirish global tendensiyalarga mos ravishda mamlakat iqtisodiyotini innovatsion rivojlantirishda muhim ahamiyat kasb etadi. Kelajakda ushbu yondashuvni yanada rivojlantirish uchun ta'lim tizimini takomillashtirish, ilmiy izlanishlarga sarmoya kiritish va sanoat bilan samarali hamkorlik o'rnatish muhim vazifa bo'lib qolmoqda.

Amaliy ahamiyatga molik taklif va tavsiyalar:

- Dual ta'lim tizimini keng joriy etish – ta'lim muassasalari va sanoat korxonalari o'rtasida talabalar uchun ishlab chiqarish amaliyotiga asoslangan ta'lim tizimini rivojlantirish.

- Sanoat korxonalari bilan ta'lim muassasalari o'rtasida memorandumlar imzolash – ish beruvchilarning talabalarga real loyihalarda ishtirok etish imkoniyatini yaratish.

- Ishlab chiqarish amaliyotini kuchaytirish – talabalar uchun amaliy mashg'ulotlarni ishlab chiqarish bazalarida o'tkazish va ularni korxonalarga biriktirish.

- O'quv dasturlarini zamonaviy sanoat ehtiyojlariga moslashtirish – texnologiyalar tez rivojlanayotganligi sababli, ta'lim dasturlarining doimiy yangilanib borishi kerak.

- Innovatsion startaplar va biznes inkubatorlarni rivojlantirish – yosh tadqiqotchilar va talabalarga o'z loyihalarini ishlab chiqish va tijoratlashtirish uchun sharoit yaratish.

- Korporativ ta'lim tizimini rivojlantirish – ishlab chiqarish korxonalari xodimlarini zamonaviy texnologiyalar va menejment bo'yicha qayta tayyorlash va malakasini oshirish tizimini yo'lga qo'yish.

- Mamlakatning mehnat bozoriga mos ravishda kadrlar tayyorlash – kelajak kasblarini hisobga olgan holda, yangi kasb va mutaxassisliklar bo'yicha ta'lim dasturlarini ishlab chiqish.

- Fan, ta'lim va ishlab chiqarish integratsiyasini qonunchilik asosida mustahkamlash – bu sohada davlat tomonidan imtiyoz va subsidiyalar berish mexanizmlarini rivojlantirish.

Xulosa qilib aytadigan bo'lsak yuqoridagi ilmiy-amaliy va amaliy takliflarni amalga oshirish orqali fan, ta'lim va ishlab chiqarishning integratsiyasi samaradorligini oshirish, innovatsion iqtisodiyotni rivojlantirish va mehnat bozorida raqobatbardosh kadrlar tayyorlash mumkin. Bunday yondashuv nafaqat ta'lim sifatini oshirishga, balki sanoat korxonalarining texnologik rivojlanishiga ham xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1.O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasi. “Oziq-ovqat xavfsizligini ta'minlash va qishloq xo'jaligi mahsulotlarini diversifikatsiya qilish dasturi”. – VMQ-237-son, 2021-yil 5-mart.

2.Sh.M.Mirziyoyev “Yangi o'zbekiston strategiyasi”. -Toshkent. “O'zbekiston” nashriyoti, 2021. 464 bet.

3. FAO (BMT Oziq-ovqat va qishloq xo'jaligi tashkiloti). “Sanoat miqyosida ekologik toza oziq-ovqat ishlab chiqarish”. – Rim: FAO nashriyoti, 2020.

4.Yo'ldoshev, A. (2022). Uyg'onish davri va uchunchi renessans poydevori: vorisiylik va o'ziga xoslik. Markaziy osiyo uyg'onish davri ilm-fan va madaniyatini tadqiq etishning dolzarb muammolari xalqaro ilmiy anjumani.

5.Karshiyevich, S. K., & Karshiboyevna, T. G. (2024). Texnika yo'nalishi talabalariga mutaxassislik fanlarini o'qitishda zamonaviy innovatsion texnologiyalarining ahamiyati. Pedagog, 7(11), 11-14.

6. Tukhtamishova, G. K., & KA, S. (2024). Biological importance of milk protein components in the organization of rational nutrition of the population of our republic. Новости образования: исследование в XXI веке, 2(21), 97-101.

7. Tukhtamishova, G. K., & Samariddinova, D. U. (2024). Improving technologic process in producing flour from wheat grains damaged from tortoisable tick. Новости образования: исследование в XXI веке, 3(25), 50-52.

GLOBALLASHUV JARAYONIDA TA'LIM SOHASIDA KREATIVLIKNI SHAKLLANTIRISH SHART SHAROITLARI

Usmanova Gulnara Baxadirova

GulDU o'qituvchisi

Salimova Fotima Soyib qizi

GulDU talabasi

Annotatsiya: Ushbu maqolada globallashuv jarayonida ta'lim sohasida kreativlikni shakllantirish shart sharoitlari, mezonlari shunindek talablarda o'quv jarayoniga nisbatan qiziquvchanlikni oshirish masalalari haqida fikr yuritiladi.

Kalit so'zlar: globallashuv jarayoni, mintaqaviy xavfsilik, milliy xavfsizlik, davlat xavfsizligi, tahdidlar, terrorizm, strategiya.

Bugungi kunda O'zbekiston ta'lim tizimi katta o'zgarishlar amalga oshmoqda. Jumladan oliy ta'lim, umumiy o'rta va maktabagacha ta'lim tizimida chuqur islohatlar amalga oshirilmoqda. Deyarli barcha ta'lim bosqichlarida kreativ yondashuvlar, xilam-hillik asosda ta'lim jarayonini amalga oshirish dozarb vazifa qilib qoyildi. Kreativ fikrlash bu shunchaki tasodifiy g'oyalar berishdan kattaroq narsadir. U insonga ba'zan murakkab sharoitlarda, yanada yaxshiroq natijaga erishishga imkon beruvchi bilim va tajribaga asoslangan real ko'nikmadir. Butun dunyoda jamiyatlar va tashkilotlar muammolarni hal etishda innovatsion bilim va yaratuvchanlikka tobora ehtiyoj sezmoqda, bu esa, o'z navbatida, innovatsiya va kreativ fikrlash ahamiyatini yanada kuchaytirmoqda. Kreativ fikrlash ta'siri butun jamiyatga sezilarli innovatsiya turlarining ortida turishi rost, lekin u ayni damda universal va tenglashtiruvchi xususiyatga ega fenomen hamdir, ya'ni har qanday shaxs, u yoki bu darajada, kreativ fikrlash qobiliyatiga ega.

Xalq pedagogikasi, globallashuv jarayonida ta'lim sohasida kreativlikni shakllantirish bugungi davrida yoshlarni ta'lim-tarbiyasi va ularni o'qitish samaradorligini oshirishda katta ahamiyatga ega bo'lib, bu jarayonlarni chuqur tahlil qilish va yangi strategiyalarni rivojlantirishga erishishda muhim bo'lsa ham, undan foydalanish yuzaga kelgan yosh o'quvchilarni mustahkamlash va ularning yuqori darajadagi ta'lim olishi uchun muhimdir. Xalq pedagogikasi fanining o'рни, bu jarayonlarni tahlil qilish, yangi ta'lim texnologiyalari va o'qitish usullarini rivojlantirish, yoshlarni qiziqishlariga muvofiq ta'lim berish, va ta'lim jarayonini mustaqil va samarali qilishga erishishda yuqori natijalarga erishish uchun katta imkoniyatlar yaratishda o'ziga xos ahamiyatga ega. Maqolada, Xalq pedagogikasi fanining bu yondashuvlarga qanday qilib yordam berishi va o'quv jarayonini mustaqil va samarali qilishda qanday muhim rol o'ynashi haqida tahlil qilinadi. Maqola, bu sohadagi muhim yangiliklarni o'rganish va ularga muvofiq ta'lim-tarbiya tizimini rivojlantirishda xizmat qilishi maqsadida yozilgan.

Lotinchada "kreativlik" tushunchasi quyidagicha. "Creatio" - "yaratish", "ijodkor" - "yaratuvchi", degan ma'nolarni anlatadi, lekin mohiyatan bu tushuncha insonning ijodiy qobiliyatining namoyon bo'lishidir. Ijodkor shaxslar - bu rassomlar, haykaltaroshlar, yozuvchilar, shoirlar, fotosuratchilar - turli xil ijod turlarida o'z qobiliyatlarini amalga oshiradigan odamlar. Ijodkorlik, qoida tariqasida, ishbilarmonlarga xos xususiyatdir: dizaynerlar, reklama beruvchilar, marketologlar, brend-menejerlar va boshqalar. Kasbiy va ijodiy faoliyatni faol o'zlashtirish, uni samarali amalga oshirish nafaqat ko'nikma va ko'nikmalarni rivojlantirish va integratsiyalashuvini, kasbiy ishni bajarishning individual usullari va usullarini ishlab chiqishni, balki kasbiy ijod metodologiyasini o'zlashtirishni, ijodiy fikrlashni rivojlantirishni va o'z ichiga oladi. Ijodiy shaxsning shakllanishini amalga oshirilgan ijodiy faoliyatga va olingan ijodiy natijalarga mos keladigan shaxsning shakllanishi va rivojlanishi deb ta'riflash mumkin. Bu jarayonning sur'ati va traektoriyasi biologik va ijtimoiy omillar, shaxsning o'z faoliyati va ijodiy fazilatlarini, shuningdek, sharoitlar, hayotiy voqealar va kasbiy jihatdan aniqlangan omillar bilan belgilanadi. Ijodkor shaxsni shakllantirish va ijodiy ta'lim o'rtasida yaqin bog'liqlik mavjuddir.

Kreativ pedagogika - bu ijodiy ta'lim fani va san'atidir. Bu pedagogikaning majburlash pedagogikasi, hamkorlik pedagogikasi, tanqidiy pedagogika kabi pedagogika turlariga qarama-qarshi bo'lgan pedagogikaning bir turi hisoblanadi. Kreativ pedagogika o'quvchilarni ijodiy fikrlashga, kelajagini yaratuvchisi bo'lishga o'rgatadi. Kreativ pedagogika, har qanday fanga, xoh matematika, xoh fizika, xoh tillar, xoh iqtisod bo'lsin, qo'llanilish mumkin bo'lgan pedagogikadir. Ma'lum darajada aytish mumkinki, uning metodologiyasi o'qitish va o'rganish jarayonini o'zgartiradi. Rivojlangan kreativlik shaxs ijodkorligining muhim tarkibiy qismidir. U shaxsning kognitiv maqsadga erishish, boshlangan ijodiy ishni davom ettirish, bilish faoliyatidagi qiyinchiliklarni bartaraf etish, aqliy harakatlarni rejalashtirish va ketmaketlashtirish, maqsadga erishish variantlari va usullarini izlash istagida ifodalanadi; Shuningdek shaxsda stenik tuyg'ular (kognitiv va ijodiy faoliyatdan quvonch hissi, ixtirolar jarayonida qiyinchiliklarni engishga tayyorlik, kognitiv yoki ijodiy maqsadga erishishdan g'ururlanish, biror narsa o'ylab topish imkoniyatidan zavqlanish, ijodiy ish boshlanishidagi optimistik faollik, uning ijobiy natijasini kutish, muvaffaqiyasizliklar holatida xotirjamlik va boshqalar) ham hosil bo'ladi. Inson aql-zakovati sohasidagi mutaxassislar ijodiy jarayonni ta'minlash uchun konvergent (mantiqiy, ketma-ket, chiziqli) va divergent (yaxlit, intuitiv, aloqador) tafakkurning kombinasiyasi zarur deb hisoblaydilar. Tafakkur xususiyatlarining bunday kombinasiyasi natijasi ongning ravonligi va moslashuvchanligi, shuningdek, o'ziga xoslik, hukmning aniqligi bilan uyg'unlikda namoyon bo'ladi.

Maktablarning jamiyat hayotidagi ahamiyati shundan iboratki: o'quvchilarni jamiyatning bir qismi ekanligini his qilgan holda, jamiyat ravnaqi uchun o'z hissalarini qo'shish va uning oldidagiburchlarini bajarish kabi

tuyg'ularni ularda oshirishdir. Xalqaro tadqiqotlar esa o'quvchilarda kreativ fikrlashini oshirish orqali ularning, tajribalar, hodisalar va shu qatorda vaziyatlarni yangicha uslubda yondashishini ta'minlaydi, bilim olishiga yordam beradi. O'quvchining fikrlashi, qiziquvchanligini tezlashtirish va rag'batni oshirish uchun uning ijodkorlik imkoniyatlari shuningdek yangicha qirralarini ochib beradigan yangi uslubdagi texnologiya va o'rganish shakllari shakllantirilishi kerak. Bu kabi rivojlanish uslublari ta'lim olishi sust o'quvchilarni o'z fikrini ifodalash hamda qiziqishlarini ortishiga yordam beradi. Kreativ fikrlash ham boshqa qobiliyatlardak maqsadli va amaliy mumkin.

Bugungi kunda globallashuv jarayonida ta'lim sohasida kreativlikni shakllantirish, talaba-yoshlarni har tomonlama mukammal, zehnli qilib bilim berish Yangi O'zbekistonimizning eng muhim vazifalaridan biridir. Talaba-yoshlarda kreativlikni rivojlantirishning pedagogik shart-sharoitlari sinfda maqsadli ravishda yaratilgan ijodiy tarbiyaviy muhitga bog'liq bo'lishi mumkin; o'qituvchining yaxshi, shakillangan xulq-atvori namunasining mavjudligi va talabalarning yaxshi, shakillangan qobiliyatlarini ifodalovchi sifatida o'qituvchining shaxsiyati; talabalar va o'qituvchilarning birgalikda yaratilishi; ijodiy faoliyatdagi sub'ektiv o'rni; ijodiy muhitni saqlash va muvaffaqiyat holatlarini yaratish. Talabalar ijodining eng samarali rivojlanishi ijodiy ta'limning uzluksiz tizimi sharoitida maqsadli, har tomonlama pedagogik ta'sir ko'rsatish orqali ta'minlanadi. Bu va boshqa masalalarni ishlab chiqish bilan fundamental amaliy pedagogika sohasi sifatida kreativ pedagogika shug'ullanishi lozim. Shuningdek nostandrt fikrlovchi, qiyin vaziyatlarda xotirjam, muammoning yechimini topishda bir tomonlama emas, turli tomonlama yondashadigan salohiyatli, ilimli, zehnli fan mutaxassislarni yetishtirishdan iboratdir.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yhati

1. Шавкат Мирзиёев ЯНГИ ЎЗБЕКИСТОН СТРАТЕГИЯСИ - Тошкент, "O'zbekiston nashriyoti, 2021. 464 bet [1]
2. Mirziyoyev Sh. M. "Milliy taraqqiyot yo'limizni qat'iyat bilan davom ettirib, yangi bosqichga ko'taramiz" Toshkent. 2017. [2]
3. Asqar Zununov - Pedagogika nazariyasi 56-58 bet.
4. A.Bekimbetova. Xalq pedagogikasida yoshlarga aqliy tarbiya berish an'analari. Nukus 2018.28-bet.
5. S.Yo'ldosheva. Xalq urf-odatlar va an'analari. Toshkent 2013. Ijod duyosi nashryoti. 88-bet.
6. M.J.Mutalipova. Xalq pedagogikasi. Toshkent 2015. Fan va texnologiya nashryoti. 78-80-81 betlar.
7. Barnokhon R., Bakhtiyor P. The formation of creative thinking in teaching physics //International Engineering Journal For Research & Development. – 2020. – T. 5. – №. ICIPPS. – C. 5-5.

INTEGRATIV - FAOLIYATNING SHAKLLANISH METODLARI

Uzaydullayev Akmaljon Olimovich
Oziq-ovqat texnologiyalari kafedrasini mudiri,
t.f.f.d., PhD, dotsent
Guliston davlat universiteti
uzaydullayevakmal@gmail.com

Annotatsiya: “Integrativ faoliyat” tushunchasi qator holatlar bilan bogʻliqdir. Birinchidan, “boshqariladigan” pedagogik integratsiyaning “betartib” (boshqarilmaydigan) integratsiyadan ajralish zaruriyati. Zamonaviy pedagogikaning rivojlanish qonuniyati boʻlmish bu zaruriyat bugungi kunda maxsus tashkil qilingan integratsion ish sohasidan tashqarida ham amalga oshirilishi mumkin. Shu bilan bir qatorda, maʼlum maqsadga yoʻnaltirilgan holda amalga oshirilayotgan integrativ faoliyat ham oʻzining mavjudligidan darak bera boshladi.

Kalit soʻzlari: integratsiya, pedagogika, rivojlanish, inversionlik, subyekt, integrativ, kommunikatsiya, mentalitet, psixologiya.

Birinchidan integratsiyaning faoliyat sifatida baholash uning texnologik oʻlchamlarini ham batafsilroq tahlil qilish imkonini beradi. Ikkinchidan, pedagogikada allaqachon “integrativ ish” (VI.Zagvyazinskiy), “integrativ faoliyat” (D.D.Semyonov), “integrativ-pedagogik tafakkur” kabi tushunchalarni qoʻllash holatlari mavjud. Integrativ-pedagogik faoliyat (IPF) - bu pedagogik faoliyatning oʻziga xos turi boʻlib, uning davomida taʼlim-tarbiya nazariyasi va amaliyoti sohasidagi u yoki bu vazifalar dolzarb tus oladi. Amaliyot darajasida IPFning ikki xil koʻrinishini ajratish mumkin: shakllantiruvchi va shakllanuvchi faoliyat turlari. Shakllantiruvchi faoliyat - bu taʼlim muassasalarida amalga oshiriladigan va oʻquvchilarda integrativ harakatchanlik xislatlarini va xususiyatlarini rivojlantirishga yoʻnaltirilgan faoliyatdir. Shakllanuvchi IPF esa shakllantiruvchi faoliyatning mahsulidir. Shakllantiruvchi va shakllanuvchi faoliyat tuzilmalarining oʻzaro mosligi omilini hisobga olgan holda taxmin qilish mumkinki, birinchiga xos bolgan tavsif ikkinchiga oʻtkazilishi yoki aksincha boʻlishi mumkin.

Birinchi faoliyatning tarkibini inversionlik, polimodallik, polivalentlik tashkil etadi. “Inversion obyektlar - bu anʼanalar birlashadigan va boyiydigan nuqtalardir” (M.A.Rozov), degan formulaga tayangan holda IPF inversionligi tushunchasi ostida biz uning muayyan tizim “chorraha”sida turib oʻzida shu tizim haqidagi maʼlumotlarni mujassam etishni tushunamiz.

Adabiyotlar tahlili shuni koʻrsatadiki, faoliyat tuzilmasiga turlicha yondashuvlar mavjud boʻlib, shulardan ikkitasiga: faoliyatning umumiy tuzilmasiga va invariant tuzilmalariga toʻxtalib oʻtamiz. Integrativ pedagogik faoliyatning umumiy tuzilmasi oʻz ichiga subyektlarni, predmetlarni, maqsad,

jarayon, vosita, mahsulot va natijalarni qamrab oladi.

Integrativ pedagogik faoliyatning subyekti rolini ayrim shaxslar (o'quvchilar, o'qituvchilar va b.), guruh (jamo'a), masalan, o'quvchilar va o'qituvchilar guruhi, shaxssiz subyektlar: maktab, kollej, litsey, institut, universitetlar o'ynashi mumkin.

Integrativ pedagogik faoliyatning predmeti - ta'lim-tarbiya nazariyasi va amaliyoti sohasida integratsion jarayonlarni tashkil etish, o'tkazish va boshqarish.

Integrativ pedagogik faoliyatning maqsadi - shaxsga xos barcha sohalarda: ma'naviy, kognitiv, affektiv (hissiy-qiymatli), psixomotorik sohalarda u yoki bu sifat jihatidan yangi integrativ hosilalarni shakllantirish. Blum tomonidan tavsiya qilingan asosiy o'quv maqsadlari ham bu yangi hosilalar rolini bajarishga qodir.

Integrativ pedagogik faoliyatning maqsadi maxsus tashkil qilingan o'quv jarayoni davomida amalga oshiriladi. Integrativ-pedagogik maqsadga erishishning nazariy metodologik va axboriy ta'minoti, faoliyatga mos keladigan texnologik dastakni tanlash, maqsadlarni muvofiqlashtirish va zarur vaziyatlarda ularni to'g'rilash (korrektirovkalash), IPFni nazorat qilish va yakuniy xulosalar chiqarish, uning maqsad va natijalarini solishtirish kabilar bu jarayonning tarkibiy qismlari bo'lib hisoblanadi.

Integrativ pedagogik faoliyatning vositalari IPF texnologik infrastrukturasi eng muhim tarkibiy qismi bo'lib, ular maqsadga erishish hamda vazifalarni bajarish uchun xizmat qiladi. Masalan, falsafiy, umumilmiy va pedagogik kategoriyalarning o'zi ilmiy pedagogik integratsiya vositalari bo'lib maydonga chiqishi mumkin.

Integrativ pedagogik faoliyatning mahsuloti - shu faoliyat davomida qo'lga kiritilgan hodisalar, jarayonlar, narsalar majmuyidir. Bu pedagogik va g'ayriilmiy bilimlarni (falsafa va ta'lim tarixi misolida) sintez qilish yo'li bilan hosil qilingan pedagogik fanlar; integrativ-pedagogik konseptsiya (masalan, umumiy kasbiy ta'lim integratsiyasi); integrativ pedagogik jarayon (masalan, G'arbdagi integratsiyalashgan ta'lim muassasalari deb ataladigan muassasalarida amalga oshiriladigan jarayon); pedagogik jarayonning integrativ qismlari (masalan, integrativ kun, integrativ dars, boshlang'ich kasbiy ta'lim mazmunini integratsiyalash); integraliv-pedagogik vaziyatlardir.

Integrativ pedagogik faoliyatning qayta o'zgartirish xususiyati - integrativ-pedagogik vazifalarni texnik-texnologik jihatdan amalga oshirish. Quyidagilar integrativ-pedagogik qayta o'zgartirishning obyektlari bo'lib xizmat qilishi mumkin:

- a) pedagogik fanning to'liq o'zi yoki uning ayrim sohalari;
- b) pedagogik jarayonning to'liq o'zi yoki uning ayrim qismlari;
- d) pedagogik vaziyatlar. Insonning yaxlitlik, universallik va mukammallik darajasining oshishiga olib keladigan qayta o'zgarish jarayonlari shunday qayta o'zgarishning mutlaq va eng muhim predmeti bo'lib hisoblanadi.

Integrativ pedagogik faoliyatning kommunikativ tomoni birinchi navbatda

subyektlarning o‘zaro muloqoti va ta’siri bilan bog‘liqdir.

Bundan tashqari, kommunikatsiya integrativ-pedagogik vazifalarni amalga oshirish vositasi sifatida maydonga chiqadi. Xususan, bu pedagogikada integratsion jarayonlar rivojining ijtimoiy-pedagogik yo‘nalishiga tegishlidir. Yana shuni ham aytish kerakki, kommunikativ vositalar (integratsiyaning kommunikativ vositalari) - bu ta’lim-tarbiyaviy faoliyatni amalga oshirish davomida kommunikativ muhitni yaratish yo‘l usul va shakllari majmuyidir. Bular quyidagilarni ta’minlash uchun xizmat qiladi:

a) shaxslararo (o‘quvchilar bilan pedagoglar, o‘quvchilar bilan ota-onalar, pedagoglar bilan ota-onalar, o‘quvchilar bilan o‘quvchilar, pedagog va pedagog o‘rtasidagi) integratsiyani; shaxs ichki integratsiyasi ~ insonning o‘z-o‘zi bilan integratsiyasi:

b) ijtimoiy integratsiya - shaxs va jamoa integratsiyasi, shaxs va u yashaydigan joy integratsiyasi, shaxs va madaniyat integratsiyasi, shu jumladan, boshqa mentalitet madaniyati integratsiyasi va h.

Bu o‘rinda ijtimoiy psixologiya va psixotexnikaning u yoki bu elementlari, ayrim holatlarda esa psixoterapiya va psixologik ta’sirning u yoki bu elementlari, chet elning “tushunadigan”, “hamkorlik qiladigan” pedagogikasi vakillari (A.Maslou, K.Rodgers, Sh.Amonashvili, A.Benkin, V.Shatalov) faoliyatidan ham vosita sifatida foydalanish mumkin. “Yosh pedagogikasi asoslari” kursida namoyish qilingan vazivat va usullarni kommunikativ integratsiyaning muayyan vositalari sifatida tilga olish mumkin. Vaziyatlarga “Erishilgan quvonch”, “Kutilmagan quvonch”. “Umumiy quvonch”. “Oilaviy quvonch” kabilar kirsalar, “Zinama-zina”, “Imkoniyat beraman”, “Orqamdan ergash”, “Rollar almashuvi”, “Yuqtirish” kabilar esa usullarga kiradi.

Xuddi shu kabi, integrativ-pedagogik faoliyat integrativ-pedagogik amallarda mavjud bo‘ladi. Bunda integrativ-pedagogik amallar deganda IPFni amalga oshirish davomida erishiladigan integrativ mahsulot haqida tasavvurga bo‘ysunuvchi jarayon tushuniladi. Shunday qilib, integrativ-pedagogik faoliyat pedagogik jihatdan polimodal, polivalent tuzilmalar majmuyining zaruriy, to‘la huquqli va to‘la qiymatli turi sifatida hamda integrativ-pedagogik amallarning yig‘indisi sifatida maydonga chiqadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. Raxima Mavlyanova va Nargiz Raxmankulova. “Boshlang‘ich ta’lim pedagogikasi, innovatsiya va intergatsiya”. O‘quv qo‘llanma. -T.: Voris-nashrtyot. -2013 y. 240 b.
2. R.A. avlyanova. N.X. Raxmankulova. “Boshlang‘ich ta’limda innovatsiya”. - T.: TDPU 2007-y.
3. Л.Н. Алексеева. Инновационные технологии как ресурс эксперимента / Л.Н. Алексеева // Учитель. -2004. -М>3. - .28.
4. Т.И.Лаздина. Технологии мотивационного управления инновационной деятельностью учителей / Т.И.Лаздина // Начальная школа плюс До и После. -2006. -№2. -с.19.

UMUMTA'LIM MAKTABLARI JISMONIY TARBIYA DARSLARIGA XORIJIY TAJRIBALARNI INTEGRATSIYA QILISH

Valixanov Saidbek Shoxobidinovich
ADU 1-bosqich tayanch doktoranti

Annotatsiya. Xorijiy tajribalarni o'rganish, qiyoslash, ba'zilaridan andozalar olish mamlakatimizda jismoniy madaniyat sohasini zamonaviy darajada rivojlantirib, yanada yuksaltirishga yordam beradi. shuning uchun ham umumta'lim maktablarida jismoniy tarbiya darslarini tashkil qilishda o'qituvchilarga jismoniy tarbiya va sport sohasi bo'yicha xorijiy tajribalar to'g'risida ma'lumotlar berish zarur. bu jismoniy tarbiya sohasi mutahassislariga o'z faoliyatlari jarayonlariga ijobiy yondashib, yangicha munosabatda bo'lishga o'z ta'sirini ko'rsatishi aniq.

Kalit so'zlar: jismoniy tarbiya, integratsiya, xorijiy tajriba, Niderlandiya, Yaponiya, AQSh jismoniy tarbiya tizimi, gigiyena, sport.

Jahonning yuksak darajada taraqqiy etgan davlatlarida ta'lim-tarbiya ishlarining yo'lga qo'yilishi, maktablarda amalga oshirilganini o'rganish orqali biz mustaqil respublikamiz milliy ta'lim tizimlarini yangidan tashkil qilishda, ta'lim-tarbiyada, maktab ishini tashkil etishda eskirib, o'z dolzarbligini yo'qotib borayotgan faoliyat shakllari va usullaridan tezroq halos bo'lish, uni munosib tarzda yangilashda qo'shimcha boy manbalarga ham ega bo'lamiz. Zotan, hozirgi zamon ta'limida davlat va jamiyat talabi hamda manfaatlari aks etib turishi kerak.

Ilmiy-texnika taraqqiyoti, yangi texnologik revolyutsiya sharoitida muvaffaqiyatli faoliyat ko'rsata oladigan jamiyat a'zolarini yetishtirib berish, yosh avlodni kasb-hunarga yo'naltirish hamda o'rta ta'limning ko'p variantli uchinchi bosqichini joriy etish, ta'lim-tarbiya berishda eng ilg'or pedagogik vositalarni qo'llash, ta'limda tashabbuskorlik va ijodkorlikka keng yo'l ochish, uning eng maqbul tizimlarini yaratish kabi jahon tajribalarini o'rganish maqsadga muvofiqdir.

Zamonaviy jismoniy tarbiyaning ijtimoiy va shaxsiy qiymatini insoniyat umumiy madaniyatining muhim tarkibiy qismi sifatida tushunish bilan tavsiflanadi. Zamonaviy jismoniy tarbiya kontsepsiyasining o'ziga xos xususiyati – bu shaxsning jismoniy madaniyatini shakllantirish muvaffaqiyatining hal qiluvchi sharti sifatida uning ta'lim va tarbiya yo'nalishini kuchaytirish. Biroq, ta'lim vazifalari nafaqat muhim, balki texnologiya nuqtai nazaridan amalga oshirish eng qiyin hisoblanadi. Bugungi kunda maktablarda jismoniy tarbiya va sport ta'limi bo'yicha shakllangan vaziyatni tahlil qilish zudlik bilan jiddiy o'zgarishlarga muhtoj bo'lgan bir qator muhim tarkibiy qismlarni aniqladi:

– umumiy ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiyani o'qitish maqsadlari, shu jumladan tayyorgarlik va tibbiy guruhlarda sog'lig'i bo'yicha tasniflangan

bolalar uchun ushbu fanni o'qitish;

- ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya bo'yicha namunaviy o'quv dasturlarini ishlab chiqish bo'yicha talablarning bajarilishini nazorat qilish;

- bolalar va o'smirlarni jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga va umuman, tizimli jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga jalb qilish;

- jismoniy tarbiya sohasida kadrlarni tayyorlash, qayta tayyorlash va ularning malakasini oshirish;

- jismoniy madaniyat o'qituvchilarini jismoniy madaniyatni o'qitishning innovatsion dasturlari, metodlari va texnologiyalarini ta'lim jarayoniga ishlab chiqish va joriy etishga rag'batlantirish;

- mehnat nufuzi va jismoniy tarbiya o'qituvchisining maqomi;

- ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya o'qitishni moddiy-texnik ta'minlash;

- umumiy ta'lim muassasalari o'quvchilarini jismoniy tarbiya fanidan attestatsiyadan o'tkazish, shu jumladan sog'lig'i sababli maxsus tibbiy guruhga biriktirilgan bolalarni attestatsiyadan o'tkazish;

- ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiyani o'qitishni ilmiy-metodik ta'minlash.

Bugungi kunda keng ko'lamdagi islohotlarni o'z boshidan kechirayotgan bizning ta'limimiz uchun bu katta ahamiyatga ega. Keyingi yillarda jahon ta'limi bo'yicha ko'pgina maqolalar, broshyuralar, qo'llanmalar chop etildi, unga bag'ishlab seminarlar, anjumanlar, o'qishlar, uchrashuvlar o'tkazildi. Bu bizning ta'lim tizimimizda, chet ellarda o'quv-tarbiya ishlarining yo'lga qo'yilishiga e'tibor va qiziqishning tez sur'atlar bilan o'sib borayotganligidan dalolatdir.

Jismoniy tarbiya – pedagogik jarayon bo'lib, inson organizmini morfologik va funksional jihatdan takomillashtirishga, uning hayoti uchun muhim bo'lgan harakat malakasini, mahoratini, ular bog'liq bo'lgan bilimlarni shakllantirish va yaxshilashga qaratilgan.

Umumta'lim maktablari jismoniy tarbiya darslariga xorijiy tajribalarni integratsiya qilish bugun jismoniy tarbiyadagi muhim ishlardan hisoblanadi. Integratsiya (lotin tilidan olingan so'z bo'lib, integratio -tiklash, to'ldirish, integer- butun so'zidan kelib chiqqan). Bu so'z bir necha ma'nolarda o'z funksiyasiga ega. Ammo ayni pedagogik ta'limdagi o'rni fanlarning yaqinlashishi va o'zaro aloqa jarayonini anglatuvchi tushuncha ma'nosida yoritiladi.

Ta'limga horijiy tajribalarni integratsiyalash mexanizmlari quyidagilardan iborat:

- ta'lim muassasalarida ijodiy muhit yaratish, ilmiy-pedagogik jamoatchilikda tashabbus va horijiy tajribalarga qiziqishni tarbiyalash;

- turli horijiy tajribalarni o'zlashtirish va amalda qo'llash uchun ijtimoiy-madaniy va moddiy (iqtisodiy) sharoitlarni yaratish;

- ta'lim tizimlari va ularni har tomonlama qo'llab-quvvatlash mexanizmlarini izlash;

– eng istiqbolli horijiy tajribalarni ta’lim tizimlariga integratsiyalash va to’plangan horijiy tajribalarni doimiy qidiruv va eksperimental ta’lim tizimlari rejimiga o’tkazish.

Jismoniy tarbiya nazariyasi va amaliyotini o’zaro boyitish tendensiyasi asoslab berildi, bolalar va yoshlar jismoniy tarbiyasini tashkil etishda ilg’or xorijiy tajribani o’rganish zarurligi ochib berildi. Ayrim horijiy davlatlarda jismoniy tarbiya sohasida olib boriladigan ishlarga nazar solsak.

Niderlandiyada boshlang’ich sinf o’quvchilariga shaxsiy gigiyena qoidalariga rioya qilish, sport bilan shug’ullanish va sog’lom ovqatlanishga o’rgatiladi. Sog’lom turmush tarzini tarbiyalashning bir qismi sifatida, hatto mashg’ulot boshida ota-onalar bilan ham, maktabda bolalarga qanday ovqatlar berilishi kerakligi haqida kirish suhbatlari o’tkaziladi. Yogurtlar, sendvichlar, mevalar, sharbatlar, sut va pechene “ruxsat etilgan” mahsulotlardir, lekin, masalan, maktab shokoladga veto qo’yadi. Ko’pchilik bolalar tushlik qilish uchun uyga ketishadi, lekin alohida to’lov evaziga ular maktabda o’qituvchi nazorati ostida qolishlari mumkin [2].

G’arb davlatlarining o’rta maktablarida sport zallari, ochiq maydonlar, stadionlar va suzish havzalari mavjud bo’lib, bu o’quvchilarga o’z qiziqishlariga mos sport bilan shug’ullanish imkoniyatini beradi. Xususan, maktab o’quvchilariga sport gimnastikasi, kurash, futbol, suzish, basketbol, voleybol kabi sport turlari bo’yicha tanlov taklif etilmoqda. Shunday qilib, g’arbiy ta’lim modellarida jismoniy tarbiyani tashkil etish individuallashtirishga, jismoniy rivojlanishning individual trayektoriyalarini rivojlantirishga asoslangan.

Yapon maktablaridagi bolalar yapon odobi qoidalarini, ozodalikni, gigiyenani va o’z salomatligi uchun mas’uliyatni o’rganadilar. Shunday qilib, 1-sinfda ovqatlanish bo’yicha maxsus darslik mavjud. U bor-yo’g’i 12 sahifadan iborat, lekin maktab o’quvchilarining sevimli darsligidir. Unda tish va mushaklarni mustahkamlash, miya faoliyatini faollashtirish va hokazolar uchun nima yeyish kerakligi berilgan. Bunday ta’lim tizimining harakatlariga misol qilib, barcha olti yoshli bolalar, ovqatga bo’lgan xohishlari va uy odatlaridan qat’i nazar, maktabda sut ichishlari shart: “hamma sut ichadi, men ham ichaman” [3].

Yaponiyada jismoniy tarbiya o’rta maktabda majburiy fan hisoblanadi. Shu bilan birga, talabalar jismoniy tarbiyani malaka oshirish uchun ixtiyoriy fan sifatida tanlashlari mumkin. Yapon maktablarining hayratlanarli tomoni shundaki, o’qituvchilar individual qobiliyatlarni rivojlantirishlari, o’quvchilarning xususiyatlarini (hatto jismoniy) hisobga olishlari va butun sinfni umumiy rivojlanish darajasiga olib borishga intilishlari kerak emas. Talabalar guruhi bilan ishlashda o’qitishning individual shakllari qo’llanilmaydi. Barcha talabalar maktab tadbirlarida, sport musobaqalarida, sayohatlarda va ekskursiyalarda qatnashadilar.

Yaponiyada litseylarda 8 dan 10 tagacha sport turlari o’qitiladi, har bir

sport turining o'z o'qituvchisi bor. Yaponiyalik jismoniy tarbiya o'qituvchilari eng yuqori malakaga ega, shu jumladan tibbiy. Bunday o'qituvchi – murabbiy, psixolog, maslahatchi va shifokor. Agar bolaning birinchi sinfda sog'lig'i bilan bog'liq muammolar bo'lsa, jismoniy tarbiya o'qituvchisi uni butun maktab yillarida boshqaradi, o'quvchi uchun individual mashqlar, ovqatlanish tizimini va turmush tarzini tanlaydi. Qolaversa, yapon yigit-qizlari o'qishni tugatgach, u yoki bu sport turi bo'yicha professional bo'lib yetishadi.

Qo'shma Shtatlarda jismoniy tarbiya va gigiyena maktab kunining oltidan bir qismini tashkil qiladi. Norasmiy ta'lim sohasida bolalarni kattalar hayotiga tayyorlashga qaratilgan harakatlar va dasturlar kengaymoqda. Masalan, "O'zingni sinab ko'r" harakati ishtirokchilari – maktab o'quvchilari va o'smirlar zaruriy mashg'ulotlardan so'ng yashash uchun olis va qiyin joylarga joylashtiriladi, u yerda o'zini ta'minlash uchun minimal mablag'ga ega bo'lib, omon qolish uchun jismoniy chidamlilik, kuch va mas'uliyatni namoyon etishi kerak. Shuningdek, bu mamlakatda 60-yillarning o'rtalaridan boshlab jismoniy tayyorgarlik testlari keng tarqalgan [4].

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Abdullayev A. Xonkeldiyev Sh.X., va boshqalar. Umumta'lim maktabi o'quvchilarining sog'lom turmush tarzi jismoniy madaniyati. Uslubiy qo'llanma. "Farg'ona" 2011.
2. Данилова Л.Н. Физическое воспитание школьников за рубежом // Физическое культура в школе. 2011. № 5. С. 58-64.
3. Бондаренко А. Японская школа глазами русского // Начальная школа. 2000. № 5. С. 120-126.
4. Сычев А.В., Синельников О.А., Хасты П.А. Программы тестирования уровня физической подготовленности школьников в Соединенных Штатах Америки // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2006. № 6. С. 21-26.

PSIXOLOGIYA FAN VA SHAXMAT O'YINI INTEGRATSIYASI.

Xalikova Sayyora Kuchkarovna

Guliston davlat universiteti

"Boshlang'ich ta'lim uslubiyoti" kafedrasida o'qituvchisi

Annotatsiya: Ushbu maqolada shaxmat o'yinining tarixi, shaxmat faoliyatining nazariy asoslari, shaxmatning inson psixologiyasi bilan bog'liqlik jihatlari, shaxmatchi shaxsning psixologik holatlari, insonning fikrlash hamda xotira jarayonlariga shaxmatning ta'siri, debyut nazariyasi va shaxmat donalari haqida yanada yorqin ochib berilgan.

Kalit so'zlar: shatrang, xotira, obrazli tasavvur, faylasuf, psixolog, pedagog, psixofiziolog, sotsiolog, munosabat motivatsiyasi

O'zbekistonda yorqin shaxmat yulduzlari, jahon chempionlari yetishib chiqayotganligi bejiz emas. Yurtdoshlarimizning dunyo shaxmat olamini tez-tez larzaga solayotganini ham tasodif deb bo'lmaydi. Zotan, Hindiston, Xitoy kabi davlatlar qatorida O'zbekiston ham shaxmat vatani degan sharaflı nomga asosli ravishda da'vogarlik qila oladi.

O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan trener (1965-yil), to'rt marotaba O'zbekiston chempioni (1952-yil, 1954-yil, 1957-yil, 1965-yil.), xalqaro toifaga ega bo'lgan xakam (1986-yil), shaxmat bo'yicha yurtimizda ko'plab tadqiqotlar o'tkazgan taniqli olim Mamajon Muhiddinov muallifligidagi "Sohibqiron dona surganda" nomli kitobda shaxmatning paydo bo'lishi to'g'risida quyidagi hikoya keltirilgan: [6]

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021 yil 14 yanvardagi "Shaxmatni yanada shakllantirish va ommaviylashtirish hamda shaxmatchilarni tayyorlash tizimini takomillashtirish chora- tadbirlari to'g'risida"gi PQ-4954-son [1]

O'zbekiston Respublikasi va boshqa mamlakatlar tashabbusi bilan 2019-yil 2-dekabr kuni Birlashgan Millatlar Tashkiloti Bosh Assambleyasining shaxmatni rivojlantirish bo'yicha maxsus rezolyutsiyasi qabul qilinganligi va ushbu rezolyutsiyaga muvofiq 20-iyul Butunjahon shaxmat kuni etib e'lon qilinganligi ma'lumot uchun berilgan. 2025-yilga qadar shaxmat o'yinini rivojlantirish belgilangan hamda shunga muvofiq chora - tadbirlar ko'rilmoqda.

Shaxmat bolaning mantiqiy fikrlash va shaxsiy sifatlarni shakllantirishga yordam beradigan pedagogik hamda psixologik vositalardan biri deb hisoblasak mubolag'a bo'lmaydi. Ko'plab psixolog va pedagog olimlarning fikriga ko'ra, shaxmat bolaning shaxsiy sifatlarini shakllantirishga ham ta'sir ko'rsatadi. Ko'pgina ilg'or mamlakatlarda shaxmat o'yini maktab ta'limining boshlang'ich bosqichiga kiritilgan va o'quvchilarning ijodiy shakllantishi uchun eng faol vositalardan biri sifatida qo'llanib kelmoqda. Ta'kidlash joizki, o'quvchilarni shaxmat bilan shug'ullanishi ularga boshqa o'quv fanlarini o'zlashtirishda ham ijobiy ta'sir ko'rsatishi ko'plab mahalliy va xorijiy olimlarning tadqiqotlarida isbotlangan. [4]

Ilmiy tadqiqotlar shuni tasdiqlaydiki, shaxmat bilan doimiy shug'ullanayotgan bolalar maktabda, ayniqsa, tabiiy fanlar bo'yicha o'zlashtirishi yuqori bo'ladi, uning kelajakda maktabdagi yutuqlari yaxshi ko'rsatkichlaridan biri, bo'lib:

- mantiqiy fikrlash ko'nikmalarini shakllantirish, ko'p o'tishli o'yinlar mantiq, xotira va tasavvurni rivojlantiradi. O'yin davomida bolaga qat'iyatlilik, maqsadga intilish, diqqatli bo'lish o'qtiriladi;

- mantiqiy qaror qabul qilish shakllanadi. O'yin tushunchasi kichik yoshdagi bolada o'z vaqtida qaror qabul qilish va unga to'liq javobgar bo'lish hamda maqsadga qarab diqqatni tez jamlay olish va unga erishish yo'llarini topa olish kabi shaxsiy sifatlarni metodik jihatdan shakllantiradi;

- ular muvaffaqiyatsizliklarga oqilona yondashish shaxsiy sifatlarini

shakllantiradi. Bu nafaqat to'g'ri xulosalar bilan xatolar ustida puxta ishlash, balki kelajakda ularni maqsadga qarab qo'llash shaxsiy sifatlarni ham anglatadi. Bularning barchasi aql-zakovatni va ijodiy fikrlash qobiliyatini rivojlantiradi, shuningdek ijodkorlikni kuchaytiradi;

-strategik va tizimli fikrlash chegaralarini kengaytirish. Shaxmat vaziyatni tahlil qilish va xayolda yutuqli mantiqiy zanjirlarni ishlab chiqishni o'rgatadi. []

Shaxmat o'yini insonlarning psixologiyasiga juda katta ta'sir ko'rsatadi. Shaxmatchi o'yinda ustuvorlik qilishi uchun raqibining shaxsiy sifatlari hamda psixologik xususiyatlarini tadqiq qilishi kerak. Bu vazifalarni amalga oshirayotganda quyidagilarga ko'proq e'tibor qaratish kerak: raqibning o'yin xususiyatlarini psixologik jihatdan tahlil qilish, shaxmatchining individual xususiyatlaridan kelib chiqib mashg'ulot usullarini aniqlash, diqqatini bir joyga to'plashi va fikrlashda ratsionalnikni hisobga olishi asosiylardan. [3]

Shaxmatning umumiy psixologiya bilan bog'liqlik jihatlari ham ko'plab va uning qiziqarli mavzularidan biri hisoblanadi. Shaxmat insonlarning xarakterini tarbiyalashda, aqliga, his-tuyg'ulari hamda irodasiga, shuningdek xotirasiga ham samarali ta'sir ko'rsatadi. So'nggi vaqtlardagi ma'lumotlarga ko'ra matematik va injener-psixolog mutaxassislar shaxmat insonning ijodiy fikrlashining qulay modeli sifatida tasavvur qilishadi. Xususan, insonning ijodiy fikrlashi ham shaxmatchilarda oddiy insonlarga nisbatan kuchliroq bo'lishi tadqiqotlar natijasida aniqlangan.

Tadqiqotlarimizdan ma'lumki oddiy shaxslarga nisbatan shaxmatchilarda diqqat hamda tafakkurning yuqori ko'rsatkichlari xosdir. Dyakov, N.Petrovskiy va P.Rudiklar tajriba o'tkazishadi hamda bu haqida kitob yozishadi. Ular 16 sifatlardan iborat "shaxmatchining psixogrammasi" ni tadbqiq qilishgan. Ulardan misol tariqasida quyidagilarni keltirishimiz mumkin: o'z-o'zini nazorat qila olishi, tafakkur kuchining mujassamligi, irodaning tarbiyaviyligi va boshqalar. Ammo ular bildirgan fikrlarning ayrimlari munozaralidir. Ularning fikriga ko'ra shaxmatchi shaxsning tafakkuri umummadaniyat rivojlanish darajasi bilan o'zaro mutanosib emas deya ta'kidlagan edi.

Sportchining shaxmat faoliyatiga bo'lgan munosabat motivatsiyasi ya'ni bunda munosabat tizimi haqida o'rganmay turib faoliyat jarayoniga o'tish va tasavvurda yaratish ancha mushkul vazifadir. Ma'lumki munosabat tushunchasi keng ko'lamli va qamrovli tushuncha hisoblanadi. Uning talqini turli sohalarda turlicha ma'noga ega, jumladan:

- faylasuflar nazdida shaxs va borliq o'rtasidagi ko'prik hisobida;
- psixologlar talqinida insonning ichki va tashqi faoliyati o'rtasidagi xisiiy kingnitiv va xulq-atvor tarkibi asosida namoyon bo'ladi;
- pedagoglar nuqtai nazaricha o'quvchi o'quv topshiriqlarni ixtiyoriy tarzda qiziqish bilan yoki yuzaki, majburan bajarishga nisbatan intilishlarning maxsuli o'rnida aytiladi;
- psixofiziologlar tarificha shaxsning oliy nerv faoliyatini aks ettiruvchi

vosita o'rnida;

-sotsiologlar esa insonning ijtimoiy muhitga nisbatan qarshiliklari yoki noroziliklarining ifodasi sifatida etirof etiladi.

Munosabat motivatsiyasi asosida shaxsning qiziqishi yotadi. Bunda qiziqishlarning barqarorligi yoki beqarorligini ta'minlovchi ichki turtkilarimiz ma'lum ma'noda munosabat tizimini ifodalashi mumkin.

Munosabat motivatsiyasiga shaxs yo'nalganligining u yoki bu darajada ta'siri namoyon bo'ladi. Bundan ko'rinib turibdiki shaxs yo'nalganligining asosiy manbai shaxs motivatsiyasi asosida shakllantiruvchi o'zaro bog'liqlik mavjudligini amglatadi.

Xotira jarayonlarini ilmiy jihatdan va chuqur izlanishlar olib borish XIX asrning oxirlariga to'g'ri keladi. Xotiraning asosiy jarayonlariga esda olib qolish, yodda saqlash, esga olish hamda unutish kabi jarayonlarni kiritamiz. Xotirani davomiyligiga qarab ikki turga ajratilgan: qisqa muddatli va uzoq muddatli. Qisqa muddatli xotira qisqa muddat ichida ma'lum miqdordagi ma'lumotlarni saqlash mexanizmidir. Uzoq muddatli xotira uzoq vaqt davomida, deyarli doimiy xotirasida saqlab qoladigan ma'lumotlar va miya mexanizmi hisoblanadi. [6]

Xozirgi davrda shaxmatchilar shaxmat taxtasi ustidagi holatni osonlashtirish maqsadida oldindan o'zlari yoqtirgan debyut sistemalarini tayyorlab qo'yadilar.

Ilmiy ishlarimizdan ma'lumki shaxmatchi kishilarda tasavvur obrazlari xotiraning murakkab faoliyatining mahsuli sifatida desak bo'ladi. Tasavvur obrazlari xotira jarayonining murakkab turi hisoblanib, aqliy jarayonlarga bog'liqlik darajasi ham mavjud, shaxmatchining psixikasiga xos bilish faoliyatining muhim tarkibiy qismi sanaladi.

O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan trener hamda mutaxassis M.Muhiddinovning fikriga ko'ra, shaxmat donalarini o'rnini almashtirishdan oldin ularning bir-birlariga nisbatan kuchini aniqlash kerak. Aks holda foyda o'rniga zarar ko'rish ham mumkin. Ammo doim ham donalar bir-birlariga nisbatan bir hil kuchda bo'lishmaydi. [3]

Xulosa qilib aytishimiz mumkinki, shaxmat o'yini asrlar davomida rivojlanib kelgan va shu qatorda shaxsning psixologiyasiga ham ta'sir etib, uning aqliy, xotira, diqqat, fikrlash va tafakkur jarayonlariga sezilarli darajada ta'sir ko'rsatadi hamda bu jarayonlarning shakllanishida muhim rol o'ynaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Mirziyoyev Sh.M. Milliy taraqqiyot yo'limizni qat'iyat bilan davom ettirib, yangi bosqichga ko'taramiz. T.: —O'zbekiston 2018. 29- bet
2. Muhiddinov M. Katalarda yashiringan olam. T.: O'zbekiston, 1976. 66 b.
3. Рахмонов М, Шукуров А, Зарипов Б Тафаккурнинг 64 нуқтаси” Т.: Замин нашр, 2021 53-266

4. У Холиқов О'рта Осиё та'лим ва innovatsiyalar jurnali 1 (2), 28-37
Бошланғич синф ўқувчиларда шахмат ўргатиш орқали мантикий фикрлаш
ва шахсий сифатларини баҳолашнинг инновацион усуллари

5. UK Khalikov Pedagogical value of developing playing chess among
primary schoolchildren Bulletin of Gulistan State University 2021 (2), 17-23

6. UK Xoliqov Yoshlar tafakkurini shakllantirishda shaxmatning o'rni.
Academic research in educational sciences 2 (CSPI conference 3), 538-541

INTEGRATSIYANING HOZIRGI ZAMON MUAMMOLARI

Xamdamov Muzaffar Berdikulovich

Guliston davlat universiteti

O'zbekiston Respublikasi, Guliston shahri

E-mail: xamdakov1605@gmail.com

Annotatsiya: Maqolada O'zbekiston oliy ta'lim tizimida fan, ta'lim va ishlab chiqarish integratsiyasini takomillashtirishning asosiy yo'nalishlari ko'rib chiqilgan. Fan, ishlab chiqarish integratsiyasi va innovatsion hamkorlikni rivojlantirishda innovatsion uslublardan foydalanishni ta'minlash muhim ahamiyat kasb etishi, ilg'or xorijiy tajribalar asosida ilmiy tadqiqot samaradorligini fan, ta'lim va ishlab chiqarish integratsiyasi orqali takomillashtirishning samarali yo'llari ko'rsatilgan.

Kalit so'zlar: takomillashtirish, yo'nalish, integratsiya, korporativ hamkorlik, oliy ta'lim, fan, ishlab chiqarish, sifatli ta'lim.

Mamlakatimizda Oliy ta'lim tashkilotlarining pedagogik bo'lmagan bakalavriat ta'lim yo'nalishlarida tahsil olayotgan talabalari uchun ixtiyoriy ravishda o'zlashtiriladigan pedagogik tayyorgarlik modullarini ishlab chiqish va amaliyotga kiritish, barcha oliy ta'lim tashkilotlarida axborot-resurs markazlari bazasida mavjud darslik, o'quv-uslubiy va boshqa qo'llanmalar raqamli formatga o'tkazilib, ularning elektron platformasi shakllantirilishini ta'minlash hamda ular bo'yicha raqamli yagona axborot qidiruv tizimini joriy qilish, har bir fan kesimida ma'ruza, amaliy (seminar) va laboratoriya mashg'ulotlari, mustaqil ishlar bo'yicha elektron modullarni ishlab chiqish va amaliyotga joriy etish, davlat oliy ta'lim tashkilotlariga xorijiy talabalarni jalb etish imkoniyatlarini yanada kengaytirish maqsadida ta'lim xorijiy tillarda olib boriladigan guruhlar salmog'ini bosqichma-bosqich oshirib borish choralarini ko'rish, xorijiy talabalarni davlat oliy ta'lim tashkilotlariga o'qishga qabul qilishni yilda ikki marta semestrning boshida tashkil qilish vazifalari yuklatilgan.

Bugungi kunda yuqoridagilarni hisobga olib fan, ta'lim va ishlab chiqarish integratsiyasini takomillashtirish borasida quyidagi asosiy omillarni ajratib ko'rsatish mumkin:

- olimlar, professor-o'qituvchilar tarkibi, doktorantlar, izlanuvchilar, inženertexnik xodimlar, magistrant va talabalar ishtirokida bajarilgan ilmiy

tadqiqotlar natijalari;

- OTMda ilmiy tadqiqot natijalarini tadbiq etish strategiyasini ishlab chiqish;
- OTM uchun ilmiy tadqiqot faoliyatini tashkil etish, rivojlantirish hamda innovatsion faoliyatni tizimli tarzda takomillashtirib borish uchun trenerlar tayyorlash;
- OTMning xususiyati, mintqa muammolaridan kelib chiqqan holda innovatsion faoliyati istiqbolini aniqlash;
- Amaliyotda litsenzion shartnomalar tuzish tizimini joriy etish;
- OTMda ilmiy tadqiqot faoliyatini rivojlantirish fondini tashkil etish;
- OTMda ilmiy tadqiqot faoliyatiga yoshlarni keng jalb etish bo'yicha alohida chora-tadbirlar ishlab chiqish;
- Korporativ hamkorliklarni rivojlantirish;
- Xalqaro aloqalarni rivojlantirishga alohida e'tibor berish;
- Tayanch OTM va ITI imkoniyatlaridan foydalanish;
- Yosh olim, KIXI va barcha tadqiqotchilar uchun ilmiy loyihalar tayyorlash va tadqiqot natijalarini impakt faktorli jurnallarga maqola yozish bo'yicha alohida kurslarni tashkil etish;
- Talabalar amaliyotlarini sohalar bo'yicha ishlab chiqarish va boshqa tashkilotlarda tashkil etish;
- Ish beruvchi tashkilotlarni talablari asosida maxsus kurslarni tashkil etish.

Bundan tashqari, oliy ta'lim muassasalari ilmiy-tadqiqot natijalarining eng asosiy jabhalaridan biri - yuqori malakali mutaxassislar tayyorlash sifatini oshirishdir. Bajarilgan loyiha ishida ilg'or xorijiy tajribalar asosida ilmiy tadqiqot samaradorligini fan, ta'lim va ishlab chiqarish integratsiyasi orqali takomillashtirishning samarali yo'llari sifatida quyidagilarni e'tirof etish mumkin.

Ma'lumki, O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2015-yil 2-noyabrdagi "Oliy ta'lim, fan va ishlab chiqarish innovatsion hamkorlikni amalga oshirishni tashkil etish masalalari to'g'risida"gi 47-sonli majlisi bayonida Oliy ta'lim, fan va ishlab chiqarish innovatsion hamkorlikni tashkil etish mamlakatning ijtimoiy-iqtisodiy rivojlantirish istiqbollari, fan va texnologiyalarni rivojlantirishning ustuvor istiqbolli yo'nalishlariga mos kelishi zarurligi e'tirof etilgan holda, OTM va ITIlarda bugungi kunda bajarilayotgan ilmiy tadqiqot ishlari uchun eksperiment o'tkazishga zarur bo'lgan laboratoriya jihozlari hozirgi zamon talablariga javob bermaydi.

Ayniqsa viloyatlardagi ilmiy tadqiqotchilar uchun yaratilgan moddiy texnika bazalari ancha eskirgan. Fan va ta'lim ishlab chiqarishdan orqada qolib ketgan. Yangi natijalar olish uchun ba'zan uzoq muddatli vaqt talab etiladi. Buning uchun, albatta qo'shimcha mablag'lar talab etiladi.

Oliy ta'limda mavjud salohiyatning asosiy qismi faqat o'quv jarayoni bilan bog'lanib qolgan, bunday vaziyatda ilmiy faoliyat bilan shug'ullanishga vaqt qolmaydi. Oliy ta'lim muassasalari perofessor-o'qituvchilarining vaqt me'yorlarini ko'rib chiqish va ilmiy tadqiqotlar olib borishga alohida e'tibor qaratish lozim.

Professor-o'qituvchilar mutaxassisligi yo'nalishlari bo'yicha ishlab chiqarish korxonalari va muassasalardagi mavjud muammolar haqida yetarli ma'lumotlarga ega emas. Respublikamizda ishlab chiqarish korxonalari va boshqa tashkilotlarning muammolari bazasini shakllantiruvchi va doimiy yangilab boruvchi internet tarmog'ini tashkil etish kerak. Mintaqa xususiyatlaridan kelib chiqqan holda oliy ta'lim muassasalari va ilmiy tadqiqot institutlarini ishlab chiqarish va boshqa tashkilotlarda sinov tajribalari olib borishlariga sharoitlar yaratish lozim.

Fan, ta'lim va ishlab chiqarish integratsiyasi talablarini oliy ta'lim muassasasidagi kafedralarning xususiyatidan kelib chiqqan holda shakllantirish va amalga oshirish zarur.

Respublikamizda fan, ta'lim va ular orqali ishlab chiqarishda innovatsiyalarni yaratish uchun integratsiyani eng yaxshi mexanizmini ishlab chiqish kerak. Oliy ta'limda fan sohasining xususiyatidan kelib chiqqan holda integratsiyani amalga oshirishi mumkin. Ilmiy-tadqiqot ishlarni ta'lim muassasalarida, ilmiy markazlarda, xorijiy davlatlarning korxonalari va tashkilotlarida ikki taraflama yoki boshqa bitimlar asosida o'tkazishga ruxsat etilib, ilmiy tadqiqotlar mavzulari ta'lim sohasining rivojlanish istiqboli va fan, ta'lim, texnika, texnologiya, iqtisodiyotdagi zamonaviy yutuqlar hamda kadrlar buyurtmachilarining talablarini hisobga olgan holda oliy ta'lim muassasasining mutaxassislar tayyorlovchi kafedra tomonidan belgilash maqsadga muvofiq bo'ladi.

Oliy ta'lim muassasalarining moddiy-texnika bazasini mustahkamlash va modernizatsiyalash, ularni zamonaviy o'quv va ilmiy-laboratoriya jihozlari bilan ta'minlash, yuqori malakali kadrlar tayyorlash yo'nalishlari va mutaxassisliklarini maqbullashtirish, ta'lim standartlarini takomillashtirish hisobiga ta'lim jarayonini sifat jihatdan yangi bosqichga ko'tarish, ilg'or pedagogik texnologiyalar va o'qitish shakllarini joriy etish, o'qituvchi kadrlar mehnatini rag'batlantirishni kuchaytirish asosida iqtisodiyot soha va tarmoqlarida talab qilinadigan oliy ma'lumotga ega mutaxassislarni tayyorlash sifatini tubdan yaxshilashga qaratish lozim.

Shu bois ilmiy izlanuvchilarning kasbiy kompetentligini oshirish maqsadida institutning moddiy-texnika bazasini yaxshilashga harakat qilish va ularni qo'shimcha ravishda tegishli tarmoq tashkilotlariga tajriba o'tkazish uchun yuborish choralarini ko'rish kerak.

Ta'limda ilmiy tadqiqotni tashkil etishning zamonaviy uslublari bo'yicha so'nggi yutuqlarni o'rganish va tahlil etish asosida ta'lim tizimini modernizatsiyalash, oliy ta'lim tizimini samaradorligini oshirishning muhim yo'nalishlari, o'quv-uslubiy jarayonga innovatsiyalarni joriy etish, pedagoglarni zamonaviy bilim va amaliy ko'nikmalar bilan qurollantirish, ta'lim sifatini ta'minlashga nisbatan zamonaviy yondashuvlarni ta'lim amaliyotiga tatbiq etish bilan bog'liq masalalarni hal etishga alohida e'tibor qaratish zarur. Malaka oshirish markazlariga sohalarga mos ravishda ishlab chiqarish tashkilotlaridan

ma'ruzachilarni jalb etish kerak.

Ilmiy-tadqiqot va innovasiya faoliyatini rag'batlantirish, ilmiy va innovasiya yutuqlarini amaliyotga joriy etishning samarali mexanizmlarini yaratish, oliy o'quv yurtlari va ilmiy-tadqiqot institutlari huzurida ixtisoslashtirilgan ilmiy-eksperimental laboratoriyalar, yuqori texnologiya markazlari va texnoparklarni tashkil etish orqali ilmiy tadqiqotni rivojlantirish va malakali kadrlarni tayyorlash mumkin.

Oxirgi yillarda Osiyo davlatlarining oliy ta'lim muassasalari dunyo reytingida yuqorilab borishiga fan va ta'limga sarflanayotgan mablag' sabab bo'lmoqda. Osiyoning rivojlangan davlatlari ilmiy tadqiqot tajriba konstruktorlik ishlariga 2015 yilda 166 milliard dollar sarflagan bo'lsa 2022-yilga kelib 350 milliard dollar sarflagan.

Dunyo bo'yicha 2015-yilda sarflangan mablag'ning 35% ni tashkil etgan bo'lsa, bu ko'rsatgich 2022-yilga kelib 42% ga yetdi va natijada Osiyo davlatlaridagi Oliy ta'lim muassasalari dunyo reytingida yuqoriga ko'tarila boshladi. Masalan: Tokio universiteti, Seul milliy universiteti, Kiyoto universiteti, Pekin universiteti, Tokio texnologiya instituti, Osaka universiteti, Poxang texnologiyalari universiteti va boshqalar kuchli 100 talikdan o'rin egallashgan. Demak, davlat byudjetidan mablag'larni ajratishni ko'paytirish va maqsadli ishlatishni tashkillashtirish fan va ta'limni rivojlanishiga asos bo'ladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 6-noyabrdagi "O'zbekistonning yangi taraqqiyot davrida ta'lim-tarbiya va ilm-fan sohalarini rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-6108-son.
2. Yuldashev, J., Kayumov, D., & Juraev, U. (2021). Oliy ta'lim muassasasi professor o'qituvchisining ma'ruza o'tish uslubi va o'zini tutishi. *Ekonomika i sotsium*, (1-2 (80)), 813-817. "Oriental Art and Culture" Scientific-Methodical Journal / ISSN 2181-063X Volume 4 Issue 2 / April 2023

TALABALARDA KASBIY KARYERANI RIVOJLANTIRUVCHI KOMPETENSIYALARNI SHAXMAT MASHG'ULOTLARI ASOSIDA TAKOMILLASHTIRISH

Xamrakulova Iroda Shaxobovna

O'zFinPI o'qituvchisi

Gulxayoxolboyevna@gmail.com

O'zbekiston Respublikasi, Samarqand shahar

Annotatsiya Ushbu maqola, talabalarda kasbiy karyerani rivojlantiruvchi kompetensiyalarni shaxmatmashg'ulotlari asosida takomillashtirishga qaratilgan. Maqolada shaxmato'ynashning talabalarning mantiqiy fikrlash, qarorlar qabul

qilish, strategik rejalashtirish, analitik fikrlash va stressni boshqarish kabi kasbiy kompetensiyalarni rivojlantirishdagi ahamiyati o'rganiladi. Shaxmat o'yinida yuzaga keladigan turli vaziyatlar talabalarga muammolarni hal qilishda yondashuvlarni qo'llash imkonini yaratadi, bu esa o'z navbatida kasbiy sohalarda muvaffaqiyatli faoliyatyuritish uchun zarur bo'lgan ko'nikmalarni mustahkamlaydi. Shuningdek, maqolada shaxmatning talabalarning o'zini-o'zi rivojlantirishdagi o'rni va uning kasbiy faoliyatga integratsiyalashuv jarayonlari haqida tahlillar keltirilgan. Shaxmat mashg'ulotlari orqali talabalarda tizimli fikrlash, rejalashtirish va qaror qabul qilish ko'nikmalarini takomillashtirishga qaratilgan strategiyalar va metodlar taqdim etilgan.

Kalit so'zlar shaxmat, kasbiy karyera, kompetensiyalar, mantiqiy fikrlash, qaror qabul qilish, strategik rejalashtirish, o'zini-o'zi rivojlantirish, tizimli fikrlash, talabalar, rejalashtirish, kasbiy faoliyat.

Shaxmat sportining-talabalarda kasbiy karyerani rivojlantiruvchi kompetensiyalarni takomillashtirishdagi o'rni sifatida keng rivojlanmoqda. Shaxmatning mantiqiy fikrlash, analitik va strategik rejalashtirish kabi kompetensiyalarni rivojlantirishga ta'siri bir qancha ilmiy izlanishlar va amaliy tadqiqotlar asosida isbotlangan. Shuningdek, shaxmat o'yinlarining stressni boshqarish va qaror qabul qilishda yordam berishi to'g'risida ham ma'lumotlar mavjud. Biroq, mavzu hali ham kengroq tadqiqotlar va amaliy tajribalar talab qiladi, chunki shaxmatning kasbiy rivojlanishga ta'siri har bir sohaga alohida tarzda o'rganilishi kerak. Shuning uchun, mavzu hozirda o'rganilishning o'rtacha darajasida bo'lib, kelajakda yanada chuqurroq tadqiqotlar zarur.

Tadqiqotning maqsadi: Shaxmatmashg'ulotlari orqali talabalarda kasbiy karyerani rivojlantiruvchi kompetensiyalarni takomillashtirish, talabalarning mantiqiy fikrlash, qaror qabul qilish, strategik rejalashtirish, analitik va ijodiy fikrlash kabi kasbiy ko'nikmalarni rivojlantirish iborat.

Tadqiqot vazifalari: Shaxmatning talabalarda mantiqiy fikrlash, analitik va strategik rejalashtirish ko'nikmalarini rivojlantirishdagi ahamiyatini tahlil qilish.

Shaxmato'ynash orqali stressni boshqarish va qaror qabul qilishda samarali yondashuvlarni ishlab chiqish.

Tadqiqot usullari: Adabiyotlarni tahlil qilish, pedagogic tajriba, shaxmatmashg'ulotlari asosida talabalarning kompetensiyalarini kuzatish va baholash, amaliy mashg'ulotlar o'tkazish, anketalar va so'rovlar, shaxmato'ynash jarayonidagi qaror qabul qilish va strategik yondashuvlarni tahlil qilish, matematik-statistika.

1-jadval

Shaxmatmashg'ulotlari asosida takomillashtirishda qo'llaniladigan uslublar, vositalar, me'yorlar, yangiliklar, natijalar va baholash

Jadval bo'limi	Tavsif
Uslublar	1. Interaktiv usul – Shaxmato'yinlarini talaba va o'qituvchi o'rtasida muloqotasosida o'tkazish.

	2. Analitik usul – Shaxmato‘yinidagi strategik qarorlarni tahlil qilish va muhokama qilish.
	3. Guruhli ish usuli – Talabalarni jamoa shaklida shaxmato‘ynatish, ularning jamoaviy ko‘nikmalarini rivojlantirish.
Vositalar	1. Shaxmatdoskasi va figurasi – O‘yin jarayonida ishlatiladigan asosiy vosita.
	2. Kompyuter dasturlari – Shaxmatni kompyuterda o‘ynash, masofaviy mashg‘ulotlar o‘tkazish.
	3. Tahlil vositalari – O‘yinlar yuzasidan statistik ma‘lumotlarni tahlil qilish vositalari.
Me‘yorlar	1. O‘yinlarni vaqtincha chegaralash – Shaxmato‘yinlarini ma‘lum vaqtichida bajarish.
	2. Muammolarni hal qilish – O‘yinlar davomida yuzaga keladigan strategik vaziyatlarni tez va to‘g‘ri hal qilish.
	3. Karor qabul qilish tezligi – Shaxmato‘ynash jarayonida talabalar qarorlarni tez va aniq qabul qilishlari kerak.
Yangilik	1. Shaxmatmashg‘ulotlarining integratsiyasi – Shaxmatni kasbiy ko‘nikmalarni rivojlantirishga yo‘naltirilgan yangi metodikalar.
	2. Kompyuter orqali masofaviy o‘yinlar – Internetorqali shaxmato‘ynash va baholash tizimlarini joriy etish.
	3. Shaxmatning kasbiy karyera uchun qo‘llanishi – Talabalarga shaxmato‘ynash orqali kasbiy karyera uchun zarur bo‘lgan kompetensiyalarni rivojlantirishni o‘rgatish.
Natijalar	1. Mantiqiy fikrlashning rivojlanishi – Talabalar tezkor qaror qabul qilish va murakkab vaziyatlarni hal qilish ko‘nikmalarini oshiradilar.
	2. Strategik rejalashtirish – Talabalar shaxmato‘yini yordamida uzoq muddatli rejalashtirish va strategiya tuzish ko‘nikmalarini o‘rgandilar.
	2-jadvalning davomi
	3. Jamoaviy va kommunikativ ko‘nikmalar – Guruhli o‘yinlar orqali talabalar jamoada ishlash, muloqotqilish va fikr almashish ko‘nikmalarini rivojlantiradilar.
	4. Stressni boshqarish – Shaxmatorqali talabalar stressni boshqarish, o‘z hissiyotlarini nazoratqilish
Baholash	1. Shaxmato‘yini va muvaffaqiyatni tahlil qilish – O‘yin yakunida talabalar o‘z qarorlarini va natijalarni tahlil qilib, o‘z xatolarini tushunadilar.
	2. Ishlash tezligi va samaradorlik – Talabalar o‘yinda qanday tezlikda va samarali qarorlar qabul qilishlarini baholash.
	3. Guruhdagi o‘zaro munosabatlar va jamoaviy ish – Talabalar o‘zaro muloqotva guruhdagi faoliyatni qanday samarali tashkil qilganliklarini baholash.
	4. Qaror qabul qilish va strategiya ishlab chiqish – Talabalar tomonidan qabul qilingan strategik qarorlar va ular orqali erishilgan natijalarni baholash.

Tadqiqot natijalari va uning muhokamasi. O'rtacha o'yin davomiyligi tajriba guruhida 43.2 daqiqa va nazorat guruhida 42.5 daqiqani tashkil etdi. Statistika bo'yicha $t=1.12$ va $P > 0.05$, bu esa guruhlar orasida o'yin davomiyligi bo'yicha sezilarli farq yo'qligini ko'rsatadi. Bu demak, o'yin davomiyligi guruhlar o'rtasida bexato yoki e'tiborli farqni ko'rsatmaydi. Tajriba guruhida mantiqiy fikrlash ko'nikmalari 85% (yaxshi natija) bo'lsa, nazorat guruhida 60% (yaxshi natija) tashkil etadi. Tajriba guruhida 25% ko'proq rivojlanish ko'rsatilgan va $t=2.42$ va $p < 0.05$, bu tajriba guruhining mantiqiy fikrlash bo'yicha sezilarli farqni ko'rsatadi. Bu o'z navbatida shaxmat mashg'ulotlarining talabalarining mantiqiy fikrlash ko'nikmalariga ta'sir qilishini ko'rsatadi.

2-jadval

**Shaxmatning talabalarda kasbiy karyerani rivojlantiruvchi
kompetensiyalarni takomillashtirish**

Jadval bo'limi	Tajriba guruhi	Nazorat guruhi	Statistik parametrlar	Natijalar (matematik statistika)	Standart xatolik (σ)	t-student testi	p-qiyamat
O'yin davomiyligi	45 daqiqa (o'yin)	45 daqiqa (o'yin)	O'yin davomiyligi (minut)	O'rtacha (Tajriba: 43.2 min, Nazorat: 42.5 min)	$\sigma=\pm 0.5$ min	t= 1.12,	p > 0.05
Mantiqiy fikrlashning rivoji	85% (yaxshi natija)	60% (yaxshi natija)	Mantiqiy fikrlash ko'nikmalarini baholash (%)	Tajriba guruhida 25% ko'proq rivojlanish	$\sigma=\pm 2.1\%$	t= 2.42,	P<0.05
Strategik rejalashtirish	78% (yaxshi natija)	55% (yaxshi natija)	Strategik rejalashtirish ko'nikmalarini baholash (%)	Tajriba guruhida 23% yuqori	$\sigma=\pm 2.3\%$	t= 2.25	P<0.05
Jamoaviy ishlash	80% (yaxshi natija)	60% (yaxshi natija)	Jamoaviy ishlash ko'nikmalarini baholash (%)	Tajriba guruhida 20% yuqori, P<0.05	$\sigma=\pm 2.0\%$	t= 2.09	P<0.05
Umumiy yutuqlar	85% muvaffaqiyatga erishish	65% muvaffaqiyatga erishish	Muvaffaqiyatd arajasi (%)	Tajriba guruhida 20% yuqori	$\sigma=\pm 1.9\%$	t= 3.50	P<0.05
O'zini-o'zi baholash	88% (muvaffaqiyatli natijalar)	70% (muvaffaqiyatli natijalar)	O'zini-o'zi baholash ko'rsatkichlari (%)	Tajriba guruhida 18% yuqori	$\sigma=\pm 1.7\%$	t= 2.74	P<0.05

Tajriba guruhida 78% va nazorat guruhida 55% strategik rejalashtirish ko'nikmalari mavjud. Tajriba guruhida 23% yuqori ko'rsatkich va t=2.25 va p < 0.05, bu shaxmat mashg'ulotlarining strategik rejalashtirishga bo'lgan ta'sirini tasdiqlaydi. Bu natijalar shaxmat o'yini orqali strategik rejalashtirish ko'nikmalarining sezilarli darajada rivojlanishiga olib kelishini ko'rsatadi.

Tajriba guruhida 80% va nazorat guruhida 60% jamoaviy ishlash ko'nikmalari mavjud. Tajriba guruhida 20% yuqori ko'rsatkich va t=2.09 va p < 0.05, bu shaxmat mashg'ulotlarining jamoaviy ishlash ko'nikmalariga ham ijobiy ta'sir qilishini ko'rsatadi. Shaxmat o'yinida jamoaviy ishga ko'proq e'tibor qaratilgan bo'lishi mumkin, bu esa talabalar o'zaro hamkorlik qilishiga yordam beradi.

Tajriba guruhida 85% muvaffaqiyatga erishish va nazorat guruhida 65% muvaffaqiyatga erishish ko'rsatilgan. Tajriba guruhida 20% yuqori muvaffaqiyat natijalari va t=3.50 va p < 0.05, bu shaxmat mashg'ulotlarining umumiy yutuqlarga ijobiy ta'sir qilganini tasdiqlaydi. Bu o'yinlar orqali talabalar ko'proq muvaffaqiyatli natijalarga erishgan.

Tajriba guruhida 88% va nazorat guruhida 70% o'zini-o'zi baholash ko'rsatkichlari mavjud. Tajriba guruhida 18% yuqori ko'rsatkich va t=2.74 va p < 0.05, bu shaxmat mashg'ulotlarining talabalar o'zini-o'zi baholash ko'nikmalariga

ijobiy ta'sir qilishini ko'rsatadi. Shaxmat o'yinlari talabalarga o'z ishlarini tahlil qilish va yaxshilashda yordam beradi.

Xulosalar. Shaxmatmashg'ulotlari talabalarda kasbiy karyera kompetensiyalarini rivojlantirishda samarali vosita bo'lib, ularning mantiqiy fikrlash, qaror qabul qilish tezligi, strategik rejalashtirish, stressni boshqarish, jamoaviy ishlash va o'zini-o'zi baholash kabi ko'nikmalarini sezilarli darajada yaxshilaydi. Tadqiqot natijalari, shaxmat o'ynash jarayonida talabalarining analitik fikrlash va strategik yondashuvlarini rivojlantirishi, shuningdek, qaror qabul qilish va stressni boshqarish ko'nikmalarini oshirishga yordam berishini ko'rsatdi. Tajriba guruhidagi talabalar nazorat guruhiga nisbatan ancha yuqori natijalarga erishganini ta'kidlash mumkin.

Statistik tahlillar, shaxmatning talabalarining kasbiy kompetensiyalariga ijobiy ta'siri borligini va shaxmatmashg'ulotlarining samaradorligini tasdiqladi. Shaxmat o'ynash jarayonida talabalar nafaqat o'z fikrlash ko'nikmalarini rivojlantiradilar, balki jamoaviy ish, stressni boshqarish va o'zini o'zi baholash kabi psixologik ko'nikmalarga ham ta'sir ko'rsatadi. Bu esa, o'z navbatida, ularning kelajakdagi kasbiy faoliyatida muvaffaqiyatli bo'lishlariga yordam beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Махмудов А.Х., Якубов Ж.Н. Ўқувчиларда компетентликни шахматни ўргатиш орқали ривожлантириш дидактикаси. Мактаб ва ҳаёт.- Тошкент, 2019. -№ 6 . - 16-18. Б.
2. Махмудов А.Х., Камилова А.Б. Сборник упражнений и задач по шахматам.-Т.: Издат. «Нодирабегим».-2020.-С.60.
3. Махмудов А.Х., Джураев Р.Х., Фефелов В.С. Диагностика способностей к обучению шахматам учащихся начальных классов.Методические рекомендации.- .Т.: Издат. «Нодирабегим».- 2020. - С.40.
4. Михайлова Ю. В. Интеллектуальное развитие дошкольников посредством обучения игре в шахматы // Молодой ученый. – 2015. – №22.4. – С. 43-48.
5. Xolboeva, G. (2023). Jismoniy tarbiya sohasi kadrlarini tayyorlashda kasbiy, gumanitar, mintaqaviy-milliy konseptual salohiyatni oshirish. Sport Ilm-Fanining Dolzarb Muammolari, 1(1), 23–29. Retrieved from <https://sport-science.uz/index.php/journal/article/view/32>.
6. Xolboyeva Gulxayo Xolboyevna. (2023). “Jismoniy madaniyat kadrlarini tayyorlashda kasbiy, gumanitar, mintaqaviy-milliy konsepsiyaviy potensialini oshirish”. Research Focus International Scientific Journal, 2(6), 207–213. Retrieved from <https://refocus.uz/index.php/1/article/view/350>.

TALABALARNI VATANPARVARLIK RUHIDA TARBIYALASH JARAYONLARINI TAKOMILLASHTIRISHNING IJTIMOIIY- PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

*Xayitov Sardor To'liqinovich
Qori Niyoziy nomidagi Tarbiya
pedagogikasi milliy instituti
Qoraqalpog'iston filiali mustaqil tadqiqotchisi*

Annotatsiya: Mazkur maqolada talabalarni vatanparvarlik ruhida tarbiyalash jarayonlarini takomillashtirishning ijtimoiy-psixologik xususiyatlari hamda pedagogik jarayonda talabalarni vatanparvarlik ruhida tarbiyalash tizimini takomillashtirishning axloqiy mezonlari ilmiy tahlillar natijasida izohlangan.

Kalitli so'zlar: talaba, vatan, vatanparvar, vatanparvarlik tarbiyasi, pedagogik faoliyat.

O'zbekistonning yangi taraqqiyot bosqichida misli ko'rilmagan o'zgarishlar va islohotlar olib borilmoqda. Mazkur islohotlar jamiyatning barcha sohalarini qamrab olganligi bilan ajralib turadi. Islohotlarning ijodkori, harakatga keltiruvchisi, amalga oshiruvchisi hazrati insondir. Bugungi kunda hazrati insonning vatanparvar va yetuk mutaxassis bo'lishi muhim ahamiyat kasb etadi. Ayniqsa, zamonaviy sharoitda vatanparvarlik tarbiyasini yanada yuksaltirish mamlakatimiz har bir fuqarosining muqaddas burchidir. Zero, «bugungi global makonda, qarama-qarshiliklar, inson, ayniqsa, yoshlarning ongi va qalbini egallash uchun kurash nihoyatda kuchaygan hozirgi sharoitda yosh avlod tarbiyasining o'rni va ahamiyati har qachongidan ham ortib borayotgani hech kimga sir emas. Siz bilan biz yashayotgan zamonning achchiq haqiqati shundan iboratki, katta hayot ostonasiga qadam qo'yayotgan yoshlarni agar sog'lom kuchlar to'g'ri yo'lga boshlamasa g'arazli niyatlar bilan yurgan buzg'unchi kuchlar o'z ortidan ergashtirib ketadi» [2;136].

Shunday ekan, yoshlarda yuksak vatanparvarlik sifatlarini tarbiyalash orqali ularda buzg'unchi kuchlarga qarshi tura olish ko'nikmalarini ham shakllantirish vazifalari yuzaga kelmoqda.

Talabalarning vatanparvarlik ruhida tarbiyalash tizimini takomillashtirishning ijtimoiy-psixologik xususiyatlarini tahlil va tadqiq etishdan avval vatanparvarlik kategoriyasining mazmun-mohiyatini ochib berish maqsadga muvofiq bo'ladi.

Pedagogik jarayonda talabalarni vatanparvarlikni, muhabbat tuyg'usi chinakam e'tiqodga, chinakam aqidaga aylanishi uchun ularda tarixiy shaxslarni vatanparvarligi, vatan olidagi qahramonligi o'rgatish, psixologik ta'sir ko'rsatib mardlik va jasorat sifatlarini rivojlantirish mumkin. Misol uchun, keksa Shayx Najmiddin Kubro o'zi bosh bo'lib, qasoskor xalqdan lashkar tuzib, Urganch fuqarosini dushmanga qarshi jangga safarbar qiladi. Ikki tomon o'rtasida qattiq, beomon jang bo'ladi. Shunda Shayx bayroqni ushlagan holda to so'nggi nafasiga

qadar uni qo'lda mahkam ushlab boradi. Bayroqni olish uchun Shayxning barmoqlarini bir-bir kesib olishga majbur bo'lgan ekanlar.

Vatanning kuch-qudrati, sog'lomligi, yengilmasligi, e'tiqodi, jismoniy salomatligi yoshlarimizning harbiy vatanparvarligi bilan bog'liqdir. Amir Temur bobomiz armiya tuzishda masalaning bu tomoniga katta e'tibor qaratganlar: «Cherik (qo'shin, harbiy tuzilma) tuzib, navkar olmoqda uch qoidaga amal qildim: birinchidan – yigitning kuch-quvvatiga; ikkinchidan – qilichni o'ynata olishiga; uchinchidan – aql-zakovati-yu, kamolotiga. Shu uch fazilat jamuljam bo'lsa, navkarlik xizmatiga oldim. Negakim, kuch-qudratli yigit har qanday qiyinchiliklarga, azob-uqubatlarga chidamli bo'ladi, qilich o'ynata oladigan kishi raqibini mag'lub eta oladi, oqil navkar har joyda aql-idrokini ishga solib, mushkulotni bartaraf etmog'i mumkin» [3;54].

O'zbek xalqi ma'naviy-axloqiy merosida vatanparvarlik g'oyalarining ahamiyatini tadqiq etgan olim K.Usmonov tahlillariga ko'ra, vatanparvarlik yuksak axloqiylikni namoyon etadigan tuyg'u bo'lib, uning mazmuni vatanga mehr qo'yish, vatanni himoya qilish, uning havfsizligi va yaxlitligini ta'minlashga bevosita va bilvosita mas'ullik orqali mustahkamlanadi. Shuning uchun ham chinakam vatanparvarlik o'zidan oilani, oiladan Vatanni, Vatandan insoniyatni ustun qo'yishi talab etadi. Ushbu olimlar fazilatning muhim jihati shundaki, undagi hissiyotlar tor vatanparvarlik doirasiga sig'maydi, undan «chetga chiqadi». Vatanparvarlik faqat Vatanni sevish yoki yaxshi ko'rish bilan cheklanmaydi, balki bor kuchi va aql-idrokini Vatanni himoya qilish bilan bog'liq muammolarni hal etishga safarbar qilishda namoyon bo'ladi [4;30].

Talabalarda vatanparvarlik ruhini shakllantirish uchun badiiy ta'sir vositasidan, jahonning durdona asarlaridan ham unumli foydalanish muhim pedagogik vazifa hisoblanadi. Misol uchun, vatanparvarlikni yuksak axloqiy fazilat sifatida tavsiflay olgan Rasul Hamzatov asarlaridan ham foydalanish maqsadga muvofiq bo'ladi. Avar xalqining mashhur shoiri Rasul Hamzatov «Mening Dog'istonim» asarida Vatan tuyg'usi, millat ravnaqi, vatanparvarlik haqida ibratli hikoya qiladi. «Odamlarni ham milliy, ham umuminsoniy qadriyatlar ruhida tarbiyalashga da'vat bilan shoir o'z yurtiga murojaat etadi: «Mana men huzuringga otam kamchiliklarini aytgan olamdan keldim. Men ham bu dunyoda kezib juda ko'p ajib narsalarni ko'rdim. Qaysi biriga qarashni bilmay ko'zlarim o'ynadi. Nigohimni bitta chiroyli ehromdan uzganimda undan ham chiroyli ehromga ko'zim tushdi, go'zal chehralarga qaradim, lekin shuni aniq bilardim, ular qanchalik jozibali bo'lmasin, ertaga ulardan ham jozibaliroqlarini uchrataman... Dunyoning cheki-chegarasi yo'q ekan. Meni Hindistonning ibodatxonalari, Misrning ehromlari, Italiyaning qadim yodgorliklari kechirsinlar, meni Amerika shoh ko'chalari, Parij xiyobonlari, Angliya bog'lari, Shveytsariya tog'lari ham kechirsinlar, sizlarni qanchalik yoqtirmay yuragim bir maromda urdi, boshim aylanib qoladigan darajada aqli hushimdan ayrilmadim. Hozir esa, qoyalar etagida joylashgan yetmishta xonadonni ko'rishim bilan yuragim o'ynab ketdi, hatto ko'krak qafasimga

sig'may qovurg'alarimga botyapti. Xuddi kasal yoki mast bo'lgan odamday ko'z oldim qorong'ilashyapti, boshim aylanyapti! Nahotki, shu kichkinagina ovulim Venetsiyadan, Qohiradan yoki Kal'kuttadan go'zal bo'lsa? Nahotki, bir bog' o'tin quchoqlab ketayotgan avar ayoli baland bo'yli, skandinaviyalik oppoq qizlardan go'zal bo'lsa?! Men yechinib toshlarga urilib tomchilar sochayotgan sharshara tagida turaman. Oqim toshdan-toshga urilib sakkizga bo'linadi, keyin qo'shilib boshimga, yelkamga, qo'llarimga quyiladi, qanday maza! Bu rohatijon muzday suv oldida Parijning «Qirol saroyi» mehmonxonasi vannasidagi plastmassa sepkichdan oqadigan ilmiliq suv nima bo'libdi? Buloqdan otilayotgan suv kun bo'yi quyosh nuridan qizigan toshda iliydi. Tog'dagi bu toshli vanna oldida Londonning «Metropol» mehmonxonasidagi moviy vanna oddiy tog'ora xolos». Bundan tashqari vatanparvarlik yuksak darajada tarannum etilgan asarlar bilan tanishtirish g'am talabalarda yuksak vatanparvarlik sifatini, ko'nikma va malakalarini shakllantiradi.

Buyuk mutafakkir olimlarimizning vatanparvarlik to'g'risidagi g'oyalari, o'gitlarini yoshlarga singdirish ham muhim ahamiyat kasb etadi. Ma'rifatparvar ajdodimiz Alixonto'ra Sog'unij «Kerakliha din ilmini o'qish hammaga farz bo'lganidek, Vatanini va millatini saqlash uchun zamonaviy fan ilmini o'qib bilishlik ham farzdir... Shu sababdan tushungan Vatan o'g'lon qizlarimiz zamonaviy har ilm-hunarni asosi bilan yaxshi tushunib, imkoniyat boricha bilib o'zlashtirishga boshqalardan ortiqroq kirishmoqlari lozimdur» [1;76-77].

Shuni alohida ta'kidlash zarurki, vatanparvarlik tarbiyasi umumiy talqindagi vatanparvarlikdan qator jihatlari bilan farq qiladi. Tadqiqotchi G. Ergasheva fikriga ko'ra:

- vatanparvarlik tarbiyasi O'zbekiston fuqarolarini Vatanni qurol bilan himoya qilishga tayyorlashni o'z oldiga maqsad qilib qo'ygan;
- vatanparvarlik asosini O'zbekiston Qurolli Kuchlarining udumlari tashkil etadi, vatanparvarlik tarbiyasi asosini esa harbiy udum bilan bir qatorda mehnat udumlari tashkil qiladi;
- vatanparvarlik tarbiyasi O'zbekiston Respublikasi Qurolli Kuchlariga nisbatan hurmat va g'ururlanish, harbiy xizmatchi bo'lishga xohish va intilish hamda qo'lida qurol bilan mustaqil Vatanni himoya qilish hissini uyg'otadi. Vatanparvarlik tarbiyasi esa Vataniga sodiqlik, O'zbekiston fuqarosi o'z davlatining buyukligini, kuchliligini mustahkamlash, mustaqilligini himoya qilish hissini rivojlantiradi [2;20].

Ayrim tadqiqotchilar fikricha, vatanparvarlik tarbiyasidagi kompleks yondashuv maqsadga yo'naltirilganlik va tabaqali yondashuvni taqozo etadi. Bunda vatanparvarlik komil insonni tarbiyalashga qaratilgan barcha tadbirlarning bosh maqsadi, ta'lim-tarbiya ishlarining ibtidosi bo'lib xizmat qilishi zarurligi tahlil qilinadi. Shuningdek, yoshlarda vatanparvarlik va milliy iftixor tuyg'usining kuchliligi ularning ma'naviy kamolotga bo'lgan ehtiyojlarini mustahkamligini va barqarorligini ta'minlashi ko'rsatib o'tiladi [91;10-13]. Shuningdek «Vatanparvarlik tarbiyasi davlat organlari, jamoat birlashmalari va

tashkilotlarining yoshlarda yuksak vatanparvarlik ongi, o'z vataniga sodiqlik hissi, fuqarolik burchini bajarishga, uning manfaatlarini himoya qilishga tayyorgarlikni shakllantirish bo'yicha rejali, tizimli, maqsadga yo'naltirilgan va uyg'unlashgan faoliyatdir»

Tadqiqotchi K.Usmonov fikricha, vatanparvarlikni yanada yaqqolroq tasavvur qilishda kundalik harbiy faoliyatning axloqiy qadriyatlarini tahlil qilish lozim. Bunday fazilatlar qatoriga vatanparvarlik, burch, mas'uliyat, harbiy sha'n, g'urur, insonparvarlik, mehribonlik, birodarlik, e'tiqodlilik, olijanoblik, qat'iyatlilik, fidoyilik, vijdonlilik, ijrochilik, mas'ullik, mustaqillik, itoatkorlik, jonbozlik, beg'arazlik, batartiblik, haqqoniylik, professionalizm, odillik, onglilik, mehnatsevarlik, samimiylik kabi ijobiy jihatlar kiradi. Harbiy-jangovar axloqiy qadriyatlar sirasiga mardlik, jasurlik, qahramonlik, botirlik, kuchlilik, shuhratsevarlik, mardonavorlik, bardoshlilik, dovyuraklik va boshqa ijobiy jihatlar kiradi [6;32]. Harbiy faoliyat axloqiy qadriyatlarining uning asosiy jabhalarda namoyon bo'lishiga ko'ra, cheklanishi shartli sanaladi, binobarin ushbu axloqiy qadriyatlar asl voqelikda yagona jarayonning turli taraflaridan ishtirok etgani holda, butun harbiy faoliyatga singib boradi.

Bugungi kunda talabalarda vatanparvarlik sifatlarini shakllantirishdagi kuchli psixologik ta'sir ularning kuchli va mard ajdodlari borligiga ishonirish va ularda tarixiy xotirani shakllantirish bilan chambarchas bog'liq. Misol uchun, Spitamen, Jaloliddin Manguberdi, Najmiddin Kubro, Temur Malik, Amir Temur, Zahiriddin Muhammad Bobur kabi bobokalonlarimizning harbiy vatanparvarligini axloqiy ideal sifatida ulug'lash, ularning vatanparvarlik fazilati bilan bog'liq axloqiy qarashlari va hayotiy faoliyatlari aks etgan manbalarni chuqurroq tahlil qilish yoshlarda vatanparvarlikni yanada yuksaltirishga xizmat qiladi [4;33]. Zero, «shonli tariximizda Jaloliddin Manguberdi, Amir Temur, Zahiriddin Muhammad Bobur singari buyuk sarkardalarimizning oz sonli qo'shin bilan dushmanning katta lashkari ustidan g'alaba qozongani haqida misollar ko'p. Albatta, ularning harbiy salohiyati, jang maydonida qo'llagan taktika va strategiyalari – bu alohida mazvzu. Lekin bu ulug' sarkardalarning o'z askarlari qalbiga chinakam vatanparvarlikni, jangovor ruhini singdira olgani biz uchun bugun ham ibratlidir» [2;134].

Bugun yosh avlodni O'zbekiston xalqining tub manfaatlarini, asriy orzu-umidlari, ezgu niyatlari, buyuk maqsadlari ruhida ma'naviy jihatdan barkamol, vatanparvar inson qilib tarbiyalash davrimizning eng muhim va dolzarb masalalaridan biridir. Ajdodlar tajribasini o'zlashtirish, el-yurtga foydasi tegadigan mehnat faoliyatiga yo'naltirish, ya'ni kasb tarbiyasi muhim mafkuraviy ahamiyatga ega. Yosh avlod dunyoqarashini kengaytirish, ongini ilmiy asoslangan bilimlar bilan boyitish, ularda jamiyat ravnaqi uchun zarur sifatlarni kamol toptirish pirovard vatanparvarlik tarbiyadir. Vatanparvarlik tarbiyasi yoshlarning dunyo haqidagi, olamning rivojlanishi qonuniyatlari, insoniy munosabatlar, axloqiy tamoyillar va go'zallik haqidagi tushunchalarini kengaytirishga xizmat qiladi. U biz qurayotgan jamiyat rivojining o'ziga xos

qonuniyatlari, xalqimizning tub maqsad-manfaatlari asosida shakllantiriladi. Bu jarayonda jamiyat rivojiga turtki beruvchi ilg'or g'oyalarni o'zlashtirish ongli tarzda kechishi, har bir fuqaroning tafakkur va fikrlash tarziga aylanishiga e'tibor qaratish, ayniqsa muhimdir. Shundan ko'rinib turibdiki, vatanparvarlik tarbiyasining bosh xususiyatlaridan biri milliy qadriyatlarimiz, xalqimizning bugungi va kelgusidagi manfaatlarini ifodalovchi sog'lom fikr-g'oyalarning xalq tafakkur tarziga singishidir. Demak, vatanparvarlik tarbiyasi yuksak e'tiqod, imon, Vatan va xalq oldidagi mas'uliyat, fidoyilik singari fazilatlarda namoyon bo'ladi.

Yuqorida keltirib o'tilgan Vatanni himoya qilishga shaylik ko'rsatkichlarini talabalarda shakllantirish, vatanparvarlik tarbiyasida vazifalar qo'yish uchun va ularni amalga oshirish uchun vositalar izlashda ilmiy asos bo'lib xizmat qiladi.

Talabalarni vatanparvarlik ruhida tarbiyalashda Alpomish, To'maris, Shiroq kabi xalq qahramonlari, Amir Temur, Ulug'bek, Bobur singari davlat arboblari va sarkardalarimiz, Ibn Sino, Beruniy kabi olimu fuzalolarimiz qarashlariga tez-tez murojaat qilishimiz lozim. Shu bilan birgalikda tarbiya borasidagi jahon standartlariga ham e'tiborni qaratmoq lozim. Respublika O'zbekiston yoshlar agentligi rahbarligida vatanparvarlik g'oyasini targ'ib etuvchi «Vatanparvar» o'yinlari, musobaqalarining o'tkazilishi maqsadga muvofiqdir. Talabalarni ijtimoiy-g'oyaviy, ma'naviy-axloqiy, psixologik-irodaviy, jismoniy hamda vatanparvarlik tarbiyasini tashkil etish ular tomonidan Vatanni himoya qilishdek muqaddas burchni anglashlariga yordam beradi [3;125]. Vatanparvarlik tarbiyasining muhimligi mamlakatimiz xavfsizligi, mudofaa quvvatini, Qurolli Kuchlarini mustahkamlash zaruriyati bilan ham belgilanadi. Shuning uchun ham harbiy xizmatchilarni vatanparvarlik ruhida tarbiyalash davlat ahamiyatiga ega bo'lgan dolzarb masaladir va O'zbekiston Respublikasining Mudofaa to'g'risidagi qonunida «aholini ma'naviy-axloqiy va harbiy-vatanparvarlik ruhida tarbiyalash hamda Qurolli Kuchlar shaxsiy tarkibini himoya qilishga axloqiy-ruhiy jihatdan tayyorlash» masalasiga alohida to'xtalib o'tilgan. Vatanparvarlik fuqaro shaxsining muhim tarkibiy qismi bo'lib, unga yoshlikdan asos solingani ma'quldir. Vatanparvarlikni turli usul va vositalar yordamida shakllantirish mumkin. Bunga badiiy asarlar, san'at, ma'rifiy-madaniy tadbirlar misol bo'la olishi mumkin. Shu bilan birga, vatanparvarlik e'tiqodini shakllantirish muayyan ilmiy-nazariy muammolarni o'rganishga bog'liq ekanligini ham unutmaslik kerak. Binobarin, bu muammolar tizimini bilish, ular o'rtasidagi ilmiy-uslubiy birlik va bog'liqlikni aniqlash tarbiyaviy tadbirlarni samarali amalga oshirishda muhim ahamiyat kasb etadi. Shu o'rinda milliy-ma'naviy merosning ham o'rni muhimligini yana bir bor ta'kidlash lozim. Chunki harbiy xizmatchilarda vatanparvarlik e'tiqodini shakllantirishda ajdodlarimizning Ona-Vataniga bo'lgan muhabbat tuyg'ularini, vatan manfaatlarini yo'lida ko'rsatgan fidoyilik va qahramonliklarini misol va o'rnak sifatida keltirish mumkin.

Vatanparvarlik tarbiyasi yoshlarni Vatan himoyasi va harbiy mudofaaga tayyorlash, ularda favqulodda holatlarda harbiy mudofaani tashkil etish ko'nikma, malakasini shakllantirishga yo'naltirilgan pedagogik jarayondir. Vatanparvarlik tarbiyasining maqsadi yoshlarni vatan himoyasi hamda harbiy mudofaaga tayyorlash, ularda favqulotdagi holatlarda harbiy mudofaani tashkil etish ko'nikma va malakalarini shakllantirishdan iborat bo'ladi.

Xulosa qilib shuni aytish mumkinki, yoshlarda vatanparvarlikni rivojlantirishda pedagogik-psixologik tayyorgarlikni ahamiyati juda yuqori hisoblanadi. Jamiyatda vatanparvarlik tarbiyasi nafaqat pedagogik-psixologik asoslarga, balki ijtimoiy, iqtisodiy, siyosiy, axloqiy asoslarga bog'liq ekanligiga e'tibor berish zarur. Bu borada vatanparvarlikning ilmiy-nazariy asoslarini o'rganish bilan bog'liq pedagogik tadqiqotlar ko'lamini kengaytirish maqsadga muvofiq.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Mirziyoyev Sh.M. O'zbekiston Respublikasi Qurolli Kuchlari tashkil etilganining 25 yilligi munosabati bilan Vatan himoyachilariga bayram tabrigi / "Xalq so'zi". 2017 yil, 13-yanvar.
2. Mirziyoyev Sh.M. Milliy tiklanishdan – milliy yuksalish sari. 4-tom. – Toshkent: O'zbekiston, 2020. – B.452.
3. Karimov I. A. Ona yurtimiz baxtu iqboli va buyuk kelajagi yo'lida xizmat qilish – eng oliy saodatdir. – Toshkent: O'zbekiston. 2015. – B.75.
4. Zamonaviy sharoitda vatanparvarlik tarbiyasini yanada yuksaltirishning dolzarb masalalari: Respublika ilmiy-amaliy konferentsiyasi. – Toshkent: O'zbekiston Respublikasi IIV akademiyasi. 2016 yil 20 avgust. – B. 232.
5. Gibb H. A. Studies on the civilization of Islam. Beacon Univ. Press. Boston. 1962. p. 134; Jean- Paul Roux. Ibid. p. 212.
6. Usmonov K. O'zbek xalqi ma'naviy-axloqiy merosida harbiy vatanparvarlik g'oyalarining talqini: Fals. dok. (PhD) dissertatsiyasi. -Toshkent, 2017. – B.161.

PEDAGOGIK FAOLIYAT – TALABALARNI VATANPARVARLIK RUHIDA TARBIYALASH JARAYONLARINI TAKOMILLASHTIRISHING MUHIM OMILI

*Xayitov Sardor To'lqinovich
Qori Niyoziy nomidagi Tarbiya
pedagogikasi milliy instituti
Qoraqalpog'iston filiali mustaqil tadqiqotchisi*

Annotatsiya: Mazkur maqolada pedagogik faoliyat – talabalarni vatanparvarlik ruhida tarbiyalash jarayonlarini takomillashtirishning muhim omili ekanligi hamda pedagogik jarayonda talabalarni vatanparvarlik ruhida tarbiyalash tizimini takomillashtirishning axloqiy mezonlari ilmiy tahlillar

natijasida izohlangan.

Kalitli soʻzlar: talaba, vatan, vatanparvar, vatanparvarlik tarbiyasi, pedagogik faoliyat.

Oʻzbekistonning yangi taraqqiyot bosqichida barcha sohalar kabi ma'naviy sohada ham yangicha yondashuvlar va munosabatlar shakllanmoqda. Zero, bu sohada bajariladigan ishlar, tadqiq qilishga muhtoj muammolar ancha yillardan beri yigʻilib kelmoqda edi. Bunday dolzarb vazifalardan biri vatanparvarlik tarbiyasidir. Yoshlarni turli zararli diniy oqimlardan, «ommaviy madaniyat» niqobi ostida kirib kelayotgan buzgʻunchi va yot gʻoyalar ta'siridan himoya qilish, toʻgʻri yoʻldan adashgan fuqarolarni sogʻlom turmush tarziga qaytarish maqsadida olib borilayotgan ishlar biz kutgan natijani bermayapti [2;140]. Shuning uchun ham yoshlar ma'naviyatini shakllantirishda vatanparvarlik tarbiyasi muhim ekanligini, uni shakllantirish va takomillashtirish insonning tugʻilishidan to umrining oxirigacha davom etadigan jarayon ekanligini uqtirib oʻrgatib borishimiz lozim. Yoshlarni Vatan va millat oldidagi burch va mas'uliyatini his qilishga oʻrgatish, qonunlarga rioya etish fazilatlarini qaror toptirishdan iboratdir.

Davlatimiz rahbari Sh.M.Mirziyoyev Oʻzbekiston Respublikasi Qurolli kuchlari tashkil etilganining 25 yilligi munosabati bilan vatan himoyachilariga bayram tabrigida hozirgi vaqtda jahonda va mintaqamizda harbiy-siyosiy vaziyat keskin oʻzgarganligi, milliy va global xavfsizlik sohasida xatar va tahdidlar tobora kuchayib borayotganligi, ana shunday oʻta mas'uliyatli vaziyatda milliy armiyamizni yanada rivojlantirish va takomillashtirish borasida puxta oʻylangan va izchil harakatlarni davom ettirish zarurligiga alohida e'tibor qaratdi. Ayniqsa, yoshlarga vatanparvarlik ruhida ta'lim va tarbiya berish bo'yicha uzluksiz olib boriladigan ishlarning dolzarb ahamiyati hamda barcha boʻgʻindagi professional harbiy kadrlar tayyorlash tizimini takomillashtirish, milliy armiyamizni yanada rivojlantirish va modernizatsiyalash, tayyorlanadigan harbiy kadrlarning umumiy madaniyatini oshirish, ularning dam olishi va sport bilan shugʻullanishi uchun barcha qulay sharoitlarni yaratish, bu jarayonda harbiy bilim yurtida haqiqatan ham ta'lim olishga munosib, yuksak aql-zakovat va yetakchilik qobiliyatiga ega boʻlgan yoshlarni aniqlash uchun ularni oʻqishga tanlab olishda talabni oshirish zarurligiga alohida e'tibor qaratildi [1]. Zero, «farzandlarimizni oʻzimiz asramasak, oʻzimiz avaylamasak, oʻzimiz tarbiyalamasak, birov chetdan kelib bu ishni biz uchun bajarib bermaydi. Shu sababli har bir ofitser ta'sirchan shakl va usullardan foydalanib, adashgan yoshlarni toʻgʻri yoʻlga qaytarishni harbiy xizmat kabi oʻzining muhim burchi deb bilishi kerak» [2;141].

Shunday ekan, ta'lim tarbiya sohasida mehnat qilayotgan har bir pedagog va mas'ul tarbiyachilar, yosh talabalarni avvalo, vatanparvarlik ruhida tarbiyalashga ularning ongi va qalbiga, ona-Vatanga muhabbat, yurtga sadoqat gʻoyalarini chuqur singdirishga muhim vazifa sifatida qarash lozim. Aslida chinakam vatanparvarlik fazilatlarini oilada, mahallada, oʻquv dargohlarida, ota-onalar, pedagoglar tomonidan boshqariladi, shakllantiriladi. Talabalarga

pedagoglar tomonidan berayotgan ma'lumotlardan shuni anglash lozimki, o'zlari Vatanni qanchalik sevsalar, ushbu tuyg'uni talabalarga shunchalik singdira oladilar [4;130-131]. Ezgulik, yaxshilik, yaratuvchanlik, fidoyilik, mardlik, sadoqat, mehr-oqibat kabi insoniy fazilatlar kishida vatanparvarlik degan umuminsoniy qadriyatni shakllantiradigan omillar bo'lib ular ta'lim tarbiyamizda qaror topadi.

Talabalarni vatanparvarlik ruhida tarbiyalashda axloqiy madaniyatning ustuvor bo'lishi bilan bog'liq masala sifatida qaralganda ularning shaxs sifatidagi fazilatlarini quyidagi komponentga ajratib ko'rsatish mumkin:

- a) ma'naviy-axloqiy bilimlar;
- b) his-tuyg'u, emotsiyalar;
- v) xulq-atvor, xatti-harakatlar.

Mazkur komponentlarning dialektik nisbati va o'zaro harakatida inson axloqiy madaniyati o'zining mohiyatini ifodalaydi. Inson real ijtimoiy erkinlik va faollikka ega bo'lgan holda o'z kasbiy faoliyati uchun shaxsiy mas'uliyatni his etishga majbur. Chunki qaror qabul qilish, o'z xulq-atvorini rejalashtirish va xatti-harakatlarining o'zi axloqiy faoliyatning asosiy bo'g'inlaridir. Shaxs axloqiy madaniyatining yana bir muhim yo'nalishi insonda ko'nikmalarni tarbiyalash va axloqiy xulq-atvorni egallashdadir [5;97]. Insonning butun hayoti asosida axloqiy xulq-atvor madaniyati yotgan ijtimoiy tajriba to'plashning uzluksiz jarayonini aks ettiradi.

Pedagogik jarayonda talabalarni vatanparvarlik ruhida tarbiyalash tizimining muhim tarkibiy qismi – bu tarbiyaviy ishlar bo'linmalari asosida, fakultetlar, kafedralar, ijtimoiy harbiy qismlar, ilmiy va ijodiy birlashmalarning faol ishtirokida tashkillashtiriluvchi va amalga oshiriluvchi ommaviy vatanparvarlik ishidir. Vatanparvarlik va ma'naviy-axloqiy ruhda tarbiyalashning me'yoriy-xuquqiy ta'minoti me'yoriy bazaning takomillashtirilishini, vatanparvarlik ruhida tarbiyalashning ijtimoiy-xuquqiy maqomining aniqlanishi, oliy ta'lim muassasasining har bir tarkibiy qismlarining mamlakat hayotining barcha jabhalarida yuz bergan o'zgarishlar va o'ziga xos xususiyatlarini e'tiborga olgan holdagi tarbiyaning yagona tizimining tarkibiy qismlari sifatidagi asosiy vazifasi ham ta'lim oluvchilarda vatanparvarlik tarbiyasini tizimli yo'lga qo'yishdan iborat [5;98-99]. Buning uchun «yangi davr o'qituvchilarini tarbiyalash, pedagogika fanini rivojlantirish, innovatsion ta'lim texnologiyalari, kreativ yondashuvlar haqida» [2;143] ko'proq bosh qotirishimiz va ularning rivojlantirishni yangi bosqichga olib chiqishimiz zarur.

O'zbekistonning yangi taraqqiyot bosqichida yuksak va samarador pedagogik faoliyatni yo'lga qo'yish orqali talabalarda vatanparvarlik fazilatini shakllantirishda axloqiy o'z-o'ziga baho berish va o'z-o'zini intizomga chaqirish ko'nikmalari tiyib turuvchi omil sifatida shakllantirish zarur. Ayniqsa, talabalarining vatanparvarlikni namoyon qilish faoliyatida axloqiy madaniyatning milliy ko'rinishlarini shakllanishi jamiyatning istiqboliga, taraqqiyotiga xizmat qiladi. Bu quyidagilarda o'z ifodasini topadi:

- axloqiy madaniyatni shakllantirish orqali o'zlikni anglash yuzaga keladi. O'zini anglagan inson, jamiyatni va uning taraqqiyotini anglaydi;
- axloqiy madaniyat asosida yosh harbiy kadrlarda o'z ajdodlari oldida mas'uliyat hissi paydo bo'ladi, mavjud axloqiy tamoyillarni yanada rivojlantirishga harakat qiladi;
- axloqiy madaniyat orqali vatanparvarlik shakllanadi, yurtga, xalqqa, o'zi tug'ilib o'sgan tuproqqa mehr bilan qaraydi, uning osori atiqalari, qadriyatlarini ko'z qorachig'iday asrashga harakat qiladi, o'z xalqiga muhabbat paydo bo'ladi, o'z millatini sevish o'zga millatlarni yoqtirmaslik hisobiga yuz bermaydi;
- axloqiy madaniyat shaxs tarbiyasiga yordam beradi. O'z fikriga ega, dunyoqarashi keng shaxslar jamiyatni olg'a siljitishga, insoniyat tajribasiga tayanib xulosalar chiqarishga, yurtning ertasiga xizmat qiladi;
- axloqiy madaniyat orqali kishi o'ziga hayotiy ideallar topadi, ularning ishlarini o'rganadi, ularday bo'lishga harakat qiladi. O'zini to'laqonli inson sifatida kashf etish imkoniyati paydo bo'ladi [5;101-102].

2018 yil 23 fevral O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasi Qarori asosida «Yoshlarni harbiy-vatanparvarlik ruhida tarbiyalash kontseptsiyasi» ishlab chiqildi va u to'rt bosqichni o'zida mujassam etgan.

Ushbu kontseptsiyada davlat yoshlarni harbiy-vatanparvarlik ruhida tarbiyalash tizimini tashkil etish, uning natijalari monitoringini yuritishni ta'minlaydigan asosiy institut ekanligi qayd etildi. Davlat yosh avlodning tarbiya jarayonini oilada, maktabgacha ta'lim, umumiy o'rta ta'lim, kasb-hunar ta'limi va oliy ta'lim muassasalarida, harbiy xizmat davomida, shuningdek, fuqarolarning o'zini o'zi boshqarish organlari, turli davlat va nodavlat notijorat tashkilotlari doirasida tashkil etadi.

Hozirgi murakkab va globallashuv zamonda mamlakatimizni turli ichki va tashqi xavflardan asrash, ijtimoiy-iqtisodiy sohalarni modernizatsiya qilish va kuchli fuqarolik jamiyatini barpo etish bilan bog'liq maqsadlarimizga uyg'un va hamohang ravishda hayotning o'zi oldimizga yangidan yangi vazifalarni qo'yimoqda. «Vatanparvarlik – bu shunday nozik, teran bir tuyg'uki u faqat ona suti bilan kirishi va jon bilan chiqishi mumkin» [3;75]. O'z kindik qoni to'kilgan, ota-bobolari xoki yotgan ona yurtni dunyoga tengsiz, muqaddas Vatan deb biladigan barkamol avlodning maqsad-muddaolari aniq, g'urur va iftixori yuksak bo'ladi. Shuning uchun ham har qaysi fuqaro o'z mamlakatining xalqaro hamjamiyat va badavlat davlatlar qatoriga ko'tarilishidan manfaatdor ekanligini his qilmog'i, tushunib yetmog'i lozim.

Yoshlar ongida vatanparvarlikni shakllantirish bilan bog'liq ishlarning ijobiy natijasini ta'minlashda quyidagi yo'nalishlarda tadbirlar amalga oshirilishi kerak:

- mahallalar, oilalar va o'quv muassasalari hamkorligida amalga oshiriladigan madaniy-ma'rifiy tadbirlar;
- ommaviy axborot vositalari, matbuot vositasida amalga oshirilayotgan vatanparvarlik g'oyasibilan yo'g'rilgan tadbirlar;

- vatanparvarlik tarbiyasini amalga oshiruvchi tadbirlar;
- ma'naviy-ma'rifiy ishlarni takomillashtirish, samaradorligini oshirish bilan bog'liq ilmiy-nazariy, ilmiy-amaliy va ilmiy-metodik yunalishlarda tadqiqot ishlari olib borish, sotsiologik tadqiqotlar o'tkazish;
- xalqlap, millatlararo do'stlik, birodarlik ahillik, totuvlikni ta'minlashga qaratilgan tadbirlar;
- madaniy va ma'rifiy, ijodiy tashkilotlar tomonidan aholining ma'naviy madaniyatlilik darajasini oshirish, ularning bo'sh vaqtini samarali tashkil etish maqsadida amalga oshiriladigan tadbirlar.

Yoshlarda vatanparvarlik o'z-o'zidan tarbiyalanmaydi. Balki, ta'lim-tarbiyaviy ishlarning samarali shakl va metodlaridan har bir o'quv dargohining o'ziga xos xususiyatlaridan kelib chiqqan holda foydalanmoq zarur, ya'ni quyidagi vatanparvar-fidoyilar klublari, vatan himoyachilari targ'ibot-tashviqot guruhlarining tashkil etilishi muhim:

- jismonan baquvvat vatanparvarlarni tarbiyalashda xalqimizning qadimdan qadriyat darajasiga ko'tarilgan milliy jismoniy chiniqtiruvchi o'yinlaridan keng foydalanishni yo'lga qo'yish va ularni targ'ib qiluvchi maxsus klub tuzish;
- bo'sh vaqtni faol tashkil etish, ya'ni, har bir oila, ta'lim muassasasi, mahallalarda milliy kasb sirlarini o'rgatish mexanizmini yaratish muhim rol o'ynaydi.

Hozirgi vaqtda O'zbekistonda amalga oshirilayotgan keng ko'lamli islohotlarning pirovard maqsadi, xalqimizning ana shunday orzu-umidlarini ro'yobga chiqarish, unga har tomonlama munosib turmush sharoitini yaratib berishdan iborat. Bu maqsadga erishishga barcha imkoniyatlar yetarli: tabiiy boyliklar, unumdor yerlar, katta iqtisodiy, huquqiy, ilmiy-texnikaviy va ma'naviy salohiyat. Eng asosiysi, bu zaminda ana shu farovon hayotni o'z kuchi va aql-zakovati bilan barpo etishga qodir bo'lgan mehnatsevar va iste'dodli xalq yashaydi. Shuningdek, Prezidentimiz Shavkat Mirziyoyev rahnamoligida ham yoshlarni vatanparvarlik ruhida tarbiyalash, ularning har tomonlama barkamol ulg'ayishiga alohida e'tibor qaratib kelinmoqda. Shu ma'noda ta'lim muassasalarida vatanparvarlik tarbiyasi yo'nalishidagi fanlar, mashg'ulotlar joriy etilmoqda. Harbiy ta'lim yo'nalishidagi litsey va kollejlarda faoliyati takomillashmoqda.

Vatanparvarlik Vatanga sadoqat, unga xizmat qilish, yurt tinchligini asrash, Vatan ravnaqi uchun faol bo'lishga undaydigan ijtimoiy, ma'naviy-axloqiy fazilat hisoblanadi. Uning axloqiy mohiyati – Vatanga mehr-muhabbatli va sodiq bo'lishdan, yurtning o'tmishi va hoziri uchun faxrlanishdan, mamlakat manfaatlarini himoya qilishga intilishdan iborat. Shuningdek, bu fazilat otabobolardan meros qolgan zaminni sevish, xalq urf-odatlarini, qadriyatlarini asrash va rivojlantirish, o'z ona Vatanini dushmanlardan, yot va begona g'oyalardan himoya qilish, uning ozodligi va mustaqilligi uchun jonini ham ayamalikni nazarda tutadi. Zero, «vatanparvarlik Vatanni sevmoklikni anglatadi, bu ilmni egallagan kishi Vatanga jonini atagan komil inson martabasiga yetgan

bo'ladi. Vatandan olganimiz – qarzdir, qarzni esa qaytarmoq farzdir. Biz har birimiz Vatanni sevamiz, chunki Vatan – biz nafas olayotgan havodir» [4;198].

Talaba-yoshlarda shakllantirish zarur bo'lgan vatanparvarlik tarbiyasi – bu O'zbekiston Respublikasini mardlarcha himoya qilishga qodirligi va tayyorligi, yoshlarni vatanparvarlik ruhida tarbiyalashning ma'naviy-axloqiy tizimidir. Talaba-yoshlardagi vatanparvarlik fazilatini shakllantirishda tarbiyaning mazkur shakli o'z oldiga quyidagilarni asosiy vazifa qilib qo'yadi:

- talabalarda Vatanga muhabbat tuyg'usini mustahkamlash;
- mamlakatni mudofaa qilish va davlatning qurolli kuchlarini jangovar kuchini mustahkamlashda javobgarlik hissini paydo qilish;
- jangovar topshiriqlarga qat'iyatlilik va yurtga sadoqat tuyg'usini shakllantirish. Buning chun esa «biz ta'lim-tarbiya tizimini takomillashtirish uchun «Milliy tiklanishdan – milliy yuksalish sari» degan tamoyilga asoslangan holda, miliy g'oya va uning mafkuraviy negzlarini puxta ishlab chiqishimiz kerak» [25;149].

Pedagogik jarayonda talabalarni vatanparvarlik ruhida tarbiyalash tizimini takomillashtirishning axloqiy mezonlari sifatida fidoyilik, mas'uliyatlilik, qahramonlik, chidamlilik, sadoqat, oriyat va g'urur kabi mezonlar tashkil etadi. Ilmiy tahlillar natijasida ushbu mezonlarning mazmunini quyidagicha izohlashni maqsadga muvofiq hisoblaymiz.

Fidoyilik. Talabalarda vatanparvarlik fazilatining muhim axloqiy mezoni bo'lib, u o'z vataniga, xalqiga, tanlagan yo'li, maslagi, g'oyasiga xizmat burchiga sodiqlik hamda unga o'zini baxshida etishdir. Fidoyilik insonda katta yurak, g'ayrat-shijoat, eng muhimi, o'ziga, o'zining kuchqudratiga mustahkam ishonch bo'lishini taqozo etadi. Bundan tashqari, fidoyilik insonga xos bo'lgan eng oliy fazilatlardan bo'lib, fidoyi inson boshqalar manfaati yo'lida o'z qonuniy manfaatlarini, ba'zan esa hatto hayotini qurbon qilishga tayyor turadi va zarurat tug'ilganda qurbon qiladi ham.

Burch. Ushbu tushuncha yoshlarda shakllangan vatanparvarlik fazilatida bilvositaligi bilan ahamiyatli hisoblanadi. Burchni his qilmaslik, mas'uliyatsizlik – vatan, xalq manfaatlariga, istiqbol muammolariga befarq, loqaydlik bilan yondashish belgisi.

Mas'uliyatlilik. Mas'uliyat – burchni anglab, unga asoslanib faoliyat qilishga qaratilgan ma'naviy omil. Mas'uliyat ijtimoiy- ma'naviy ahamiyatga ega bo'lgan vazifalarning bajarilishiga, uning oqibatiga xatti-harakat negizida yotgan axloqiy tamoyillarga amal qilinishiga shaxsan javobgarlikni bildiradi.

Qahramonlik. Har kuni, har soatda fidoyi bo'lish, o'zini tomchi va tomchi, zarrama-zarra buyuk maqsadlar sari charchamay, toliqmay tinimsiz safarbar etib borish, bu fazilatni doimiy, kundalik faoliyat mezoniga aylantirish – haqiqiy qahramonlikdir.

Chidamlilik. Har qanday qiyinchilikka nafaqat chidash balki, uni Vatan manfaati yo'lida bardosh bilan yengishdir.

Sadoqat. Bu fazilat Vatanga, xizmat burchiga sodiqlik hamda hamjihatlik,

birdamlik va do'stlikni qadrlash orqali namoyon bo'ladi. Jamiyat taraqqiyotida yoshlarni el-yurtga sadoqat ruhida tarbiyalash bugungi kundagi eng muhim vazifalardan hisoblanadi.

G'urur. Bu fazilat xalq va millatning muvaffaqiyati, sha'ni, yutuqlari, qadriyatlaridan faxrlanish tuyg'usi orqali reallikka aylanadi. Bu tuyg'u quyidagi shakllarda namoyon bo'ladi: millatning yutuqlari, obro'-e'tibori bilan faxrlanish, uning muammolariga befarq qarab turmaslik; o'z eliga, millatiga jonkuyar bo'lish; o'z millatining moddiy, ma'naviy merosini asrab-avaylash; xalq odatlari, an'analari, qadriyatlarini hurmat qilish, ularni boyitish va takomillashtirish; o'z millatiga mehr-muhabbatini amaliy faoliyatda namoyon qilish.

Oriyat. Bu o'ziga nomunosib yoki ep ko'rmaydigan ish, narsa, so'z, xatti-harakatdan tiyilish, xijolat tortish, uyalish; o'z izzat-nafsini himoya qilmoq, obro'ni qo'ldan bermaslik [5;82-84]. Ushbu fazilatlarni bugungi yoshlarda shakllanganligi ularda vatanparvarlik hissini mavjudligini ko'rsatib beradi. «Hayotimizning barcha soha va tarmoqlarida, Vatan himoyasidek sharaflı vazifani ado etishda millionlab yoshlarimiz sadoqat va fidoyilik bilan hizmat qilmoqda» [2;440].

Talabalarda vatanparvarlik fazilatlari yuqorida sanab o'tilgan mezoniy tushunchalarning o'zaro uzviyligi va uzluksizligi asosida shakllanadi, rivojlanadi. Shuning uchun ham ta'lim jarayonida bunday axloqiy sifatlarni mustahkam shakllantirish metodikasini ishlab chiqish dolzarb vazifalardan biridir.

Mamlakatimizda harbiy kadrlarni tayyorlash va qayta tayyorlash hamda malakasini oshirish tizimi printsipial jihatdan mutlaqo yangi asosga o'tkazildi. Agar o'tmishga nazar tashlasak, mustaqillikning dastlabki yillarida mahalliy ofitser kadrlar yurtimizdagi harbiy xizmatchilar umumiy sonining atigi 0,6 foizini tashkil etardi. Ofitserlarni tayyorlash esa uchta harbiy bilim yurtida va bor-yo'g'i uchta harbiy mutaxassislik bo'yicha olib borilar edi. Mustaqillikdan keyin harbiy sohani modernizatsiya qilish natijasida qo'shimcha ravishda yangi, zamonaviy beshta harbiy ta'lim muassasasi tashkil etildi, kursantlarni o'qitish tizimi esa ko'p tarmoqli asosda yo'lga qo'yildi. Bundan tashqari, yuqori bo'g'in qo'mondonlik ofitserlarini tayyorlash hamda mudofaa qurilishi sohasida ilmiy tadqiqotlar va ishlanmalarni amalga oshirish bo'yicha eng zarur vazifalar samarali hal etilmoqda [5;111-112].

Talabalardagi vatanparvarlik fazilati jasurlik, daxldorlik, davlat siyosatiga hayrixoxlik singari ezgu fazilatlar asosida ham shakllanib boradi. O'z navbatida, ularning har biri o'z tarkibida bir qancha xususiyatlarni birlashtiradi.

Mustaqil demokratik davlatni barpo etish va rivojlantirish bo'yicha biz buyuk va shonli yo'lni bosib o'tdik. Bu yo'l murakkab va tahlikali vaziyatda toblangan, Vatanimiz mustaqilligi, suvereniteti, uning hududiy yaxlitligi, xalqimiz tinch-osoyishta hayotining hamisha ishonchli kafolati bo'lib kelgan Qurolli Kuchlarimizning shakllanishi bilan uzviy va chambarchas bog'liq holda kechdi. Mamlakatimiz taraqqiyotida yangi bosqich va marralarni egallashimizda

fuqarolarimiz, xususan, yoshlarimiz ongidagi, dunyoqarashidagi o'zgarishlar muhim mezon bo'layotgani barchamizga quvonch bag'ishlaydi. Shu ma'noda jamiyatda shakllanayotgan milliy armiyamiz bilan faxrlanish, g'ururlanish tuyg'ulari zahirida ham o'sib kelayotgan avlodning vatanparvarligi, faol hayotiy pozitsiyasi, Vatan taqdirini o'z taqdiri deb bilishi, uning himoyasi uchun shaylik tushunchasi ustuvordir. 2015 yilda Respublika «Ijtimoiy fikr» jamoatchilik fikrini o'rganish markazi so'rovnoma o'tkazib, avvalo kollej va akademik litseylarda tahsil olayotgan yoshlarning qanchalar vatanparvar ekanligiga, mana shu oliy tuyg'u ular qalbidagi qanchalar jo'sh urayotganligiga oydinlik kiritdi. Ya'ni so'rovnoma ishtirokchilarining 60,4 foizi vatanparvarlikni ona yurtga muhabbatda deb bilarkan. Ishtirokchilarning 47,9 foizi esa vatanparvarlik deganda yurtga sadoqat bilan xizmat qilish va himoyasiga shay turishni tushunisharkan. Demak, ta'lim muassasalarida yoshlar bilan vatanparvarlikka yo'naltirilgan ma'rifiy ishlar to'g'ri olib borilmoqda [6].

Talabalardagi vatanparvarlik yuksak axloqiy madaniyatni talab etadigan ijtimoiy-ma'naviy voqelik hisoblanadi. Talaba-yoshlar vatanparvarlikni anglashi va unga intilishi uchun ham muayyan bilimga ega bo'lishlari, vatanparvarlik ta'limini egallashlari zarur. Bu jarayon quyidagi holatlarni o'rganish va tahlil qilishni taqozo etadi:

– hozirgi davrda vatanparvarlik va u bilan bog'liq ilmiy masalalar ta'lim muassasalarida umumiy yo'nalishda taxlil etiladi. Biroq, vatanparvarlikning ijtimoiy-ma'naviy, tarbiyaviy-axloqiy hamda siyosiy-huquqiy jihatlari tegishli fanning alohida bo'limi emas, balki uning kichik bir mavzusi sifatida talqin etiladi. Bu yoshlar ongiga vatanparvarlik tuyg'usini singdirishning ta'limiy asoslarini yanada takomillashtirish, targ'ibot ishlarini tizimli tashkil etish shart ekanligini belgilaydi. Mazkur murakkab masalaning yechimi, eng avvalo, ijtimoiy-gumanitar fanlarning o'zaro hamkorligi, ularda vatanparvarlik, Vatan tuyg'usi mavzusini davomiylik, izchillik tamoyili asosida talqin qilish va ushbu fanlarning mazmuniga vatanparvarlik g'oyasini singdirgan holda o'qitish orqali erishiladi.

– mamlakatimizda amalga oshirilayotgan islohotlardan ko'zlangan asosiy maqsad – bugungi avlod istiqbol bergan imkoniyatlardan aniq maqsadlarda foydalanishi, o'z orzu-intilishlarini Vatanni ravnaq toptirish kabi olijanob tuyg'ulari bilan hamohang tasavvur qilishi, o'z taqdirini shu Vatan taqdiri bilan bog'liq ko'rinishlariga erishish shartligini nazarda tutadi. Shuning uchun ham hozirgi globallashtirish davrida yoshlarda yuksak insoniylikka asoslangan chinakam vatanparvarlik tuyg'ularini shakllantirishning ob'ektiv shart-sharoitlari to'g'risida yanada chuqurroq o'ylash ma'naviy jarayonlardagi taktik va strategik maqsadlar sirasiga kiradi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Mirziyoyev Sh.M.O'zbekiston Respublikasi Qurolli Kuchlari tashkil etilganining 25 yilligi munosabati bilan Vatan himoyachilariga bayram tabrigi /

“Xalq so‘zi”. 2017 yil, 13-yanvar.

2. Mirziyoyev Sh.M. Milliy tiklanishdan – milliy yuksalish sari. 4-tom. – Toshkent: O‘zbekiston, 2020. – B.452.
3. Karimov I. A. Ona yurtimiz baxtu iqboli va buyuk kelajagi yo‘lida xizmat qilish – eng oliy saodatdir. – Toshkent: O‘zbekiston. 2015. – B.75.
4. Zamonaviy sharoitda vatanparvarlik tarbiyasini yanada yuksaltirishning dolzarb masalalari: Respublika ilmiy-amaliy konferentsiyasi. – Toshkent: O‘zbekiston Respublikasi IIV akademiyasi. 2016 yil 20 avgust. – B. 232.
5. Gibb H. A. Studies on the civilization of Islam. Beacon Univ. Press. Boston. 1962. p. 134; Jean- Paul Roux. Ibid. p. 212.
6. Usmonov K. O‘zbek xalqi ma'naviy-axloqiy merosida harbiy vatanparvarlik g‘oyalarining talqini: Fals. dok. (PhD) dissertatsiyasi. -Toshkent, 2017. – B.161.

JISMONIY TARBIYA MUTAXASSISLARINI KASBIY-KARYERA FAOLIYATIGA TAYYORLASH

Xolboyeva Gulxayo Xolboyevna

PhD, dotsent,

Otamuradov Doniyor Turamurod o‘g‘li

Ro‘ziboyev Umidjon Olim o‘g‘li

To‘ychiyeva Umida,

Jo‘raqulov Jo‘rabek Ruslan o‘g‘li,

Ochilova Nurxon Qosimjon qizi

O‘zbekiston-Finlandiya pedagogika instituti talabalari

Annotatsiya. Ushbu maqolada hozirgi ommaviy-ijtimoiy noturg‘un holatga mos holda sport bo‘yicha sifatli mutaxassislar yetishtirish uchun uzoq yillik tayyorgarlikning davomiyligini qo‘llab-quvvatlaydigan, yuqori malakali mutaxassislarning karyera taraqqiyotiga ko‘maklashuvchi tizimni joriy qilish masalasi yoritilgan. Sport yutuqlarining doimiy ravishda oshishi zamonaviy tafakkurga ega kadrlar ehtiyojini kun sayin kuchaytirmoqda. Kasbiy muvaffaqiyatlarni hozirgi talablar asosida rivojlantirish zarurati mutaxassislar uchun dolzarb vazifa bo‘lib, bu jismoniy tarbiya sohasidagi yutuqlarni yangi bosqichga ko‘tarishni talab qilmoqda. Rivojlangan mamlakatlarda kadrlar tayyorlashning milliy-zamonaviy integral modelini yaratish hamda jismoniy tarbiya mutaxassislarni tayyorlash tizimini modernizatsiya qilish dolzarb muammolardan hisoblanmoqda.

Kalit so‘zlar: karyera, HARD va SOFT ko‘nikmalar, mutaxassis, talaba, model, intellektualizm, profillash, tendensiya, kreativlik, kasbiy salohiyat

Tadqiqot metodologiyasi. Mamlakatimizda barcha sohalar qatori,

jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarini xalqaro tajribalarni o'rganib, rivojlangan davlatlar bilan raqobat qila oladigan darajada tayyorlashga qaratilgan amaliy ishlar amalga oshirilmoqda. "Ta'lim sohasidagi tadqiqot va innovatsion faoliyatta'limni modernizatsiya qilish maqsadida amalga oshiriladi hamda yangi ta'lim texnologiyalari va resurslarini ishlab chiqishga, ularni sinovdan o'tkazishga hamda ta'lim jarayoniga joriy etish" kabi vazifalar belgilab berilgan. Oxirgi yillarda sport sohasidagi tashkilot rahbar va mutaxassislari o'rtasida olib borilgan ijtimoiy tadqiqotlar shuni tasdiqlayaptiki, hozirgi vaqtda jismoniy tarbiya va sport sohasi mutaxassislari uchun tashkiliy, kasbiy va karyeraga yo'naltirilgan malakalar talabi kuchaymoqda. Bo'lajak mutaxassislari o'ziga tayanadigan, ammo natijador faoliyat yuritishga tayyor bo'lishlari lozim bo'lmoqda.

Mavzuga oid adabiyotlarning tahlili (Literature review). Jismoniy tarbiya va sportga ixtisoslashgan oliy ta'lim muassasalari talabalarining kasbiy-karyera tayyorgarligi masalalarini kompetensiyaviy yondashuv asosida o'rganishga bo'lgan urinish K.D.Yarashev, N.A.Muslimov, S.S.Sharipov, G.S.Nasriddinova va boshqalarning ishlarida o'z aksini topgan.

Mustaqil davlatlar hamdo'stligi olimlari tomonidan jismoniy tarbiya va sportga ixtisoslashgan oliy ta'lim muassasalari talabalarining kasbiy-karyera muammolari; S.V.Gusev, M.A.Kuznetsova, V.N.Smirnov, N.V.Andreeva, I.P.Morozovalarning ishlari kasbiy-karyera maqom va kasbiy-karyera tendensiyalarni, ularning mohiyati va tuzilishini aniqlashning munozarali masalalariga bag'ishlangan. T.V.Yakovleva, O.V.Kovalenkolar jismoniy madaniyat sohasidagi mutaxassislari uchun kasbiy rivojlanish tizimi va uning samarali tashkil etish usullari, mutaxassislarning kasbiy kompetensiyalarini oshirish, ularning karyera o'sishini qo'llab-quvvatlashning muhim jihatlari tahlil qilingan hamda tavsiyalari samarali ekanligini ishlarida o'tkazilgan tajribalari orqali asoslab berishgan.

Tadqiqot natijalari. Talabalarda kelajakda kasbiy kompetensiyalarini ta'minlash uchun rejalashtirish, kasbiy intellekt bo'yicha ko'rsatkichlar dinamikasi, o'quv faoliyati jarayonida talabalar pedagogik kompetensiyalarini ro'yobga chiqarish muammolariga yechimlar tog'risida ma'lumotlar berilgan. Tadqiqotimiz davomida talabalarining kasbiy faoliyatiga bo'lgan munosabatining o'zgarish dinamikasi tahlil qilindi.

1-jadval

Tadqiqot va nazorat guruhidagi talabalarining kasbiy faoliyatiga bo'lgan munosabatining o'zgarish dinamikasi (n=80)

Shaxsiy xususiyatlar	TG ($\bar{X} \pm \sigma$)		Farqlarning ishonchliligi (P)	NG ($\bar{X} \pm \sigma$)		Farqlarning ishonchliligi (P)
	TB	TO		TB	TO	
Kasbiy qiziqishning barqarorligi	3,2±1,8	4,1±0,8	<0,01	3,1±1,4	3,9±0,8	<0,05

Kasbiy faoliyatga moyillik	3,2±0,9	4,0±0,8	<0,01	2,8±1,3	3,5±0,7	>0,05
Kasbiy qiziqish	7,6±1,9	8,4±2,8	<0,05	7,6±2,5	7,9±2,1	>0,05
Intellektual komponent	7,3±1,8	8,2±1,6	<0,05	8,0±1,8	8,2±2,4	>0,05
Hissiy komponent	6,4±3,3	12,1 ±2,8	<0,001	6,5±2,0	7,1 ±2,1	>0,05
Ixtiyoriy komponent	8,4±3,0	8,3±0,8	>0,05	3,1±1,4	3,9±0,8	<0,05

TB-tajriba boshi, TO-tajriba oxiri TG-tajriba uruhi NG-nazorat guruhi

Tadqiqotimiz davomida tadqiqot va nazorat guruhidagi talabalarning kasbiy faoliyatiga bo'lgan munosabatining o'zgarish dinamikasi tahlil qilindi. Unga ko'ra kasbiy qiziqishning barqarorligi tajriba guruh sinaluvchilarida tadqiqot boshida 3,2 bolgan bo'lsa tadqiqotdan keyin 4,1 ga yaxshilangan, nazorat guruhida esa tadqiqot boshida 3,1 bo'lsa tadqiqot oxirida 3,9 ekanligi aniqlandi. Kasbiy faoliyatga moyillik esa tajriba guruh sinaluvchilarida tadqiqot boshida 3,2 ko'rsatkich aniqlangan bo'lsa tadqiqotdan keyin 4,0 ga yaxshilangan, nazorat guruh sinaluvchilarida esa tadqiqot boshida 2,8 bo'lsa tadqiqot oxirida 3,5 ekanligi aniqlandi.

2-jadval

Tajriba ishtirokchilarining kasbiy qiziqishning barqarorligiga qarab taqsimlanishi (%)

Gurux	Tajriba bosqichi	Kasbga munosabat		
		Qiziqish	Yetarlicha barqaror qiziqish	Barqaror bo'lmagan qiziqish
Eksperiment	Boshlang'ich	38,1	48,2	13,1
	Oxirgi	45,6	51,8	2,6
Nazorat	Boshlang'ich	38,0	46,3	15,7
	Oxirgi	40,1	48,0	11,9

Dastlabki bosqichda eksperimental ishtirokchilarning 38,4 foizida va nazorat guruhining 37,0 foizida barqaror kasbiy qiziqish aniqlandi.

Ikkinchi guruh tanlangan kasbdan qoniqishning yetarli emasligi va unga nisbatan noaniq munosabat, tanlangan kasbdagi istiqbollarning noaniqligi hamda kasbni egallashda kognitiv faoliyatning etarli darajada namoyon bo'lmasligi bilan tavsiflanadi. Eksperimental guruhda talabalarning ushbu toifasi dastlabki bosqichda 48,3%, nazorat guruhida 48% ni tashkil etdi.

Tadqiqot davomida tajriba va nazorat guruhi sinaluvchilarning umumiy jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari, n=40

T/r	Nazorat testlari		Tadqiqot boshida			Tadqiqot oxirida				P
			$\bar{X}$	σ	V, %	$\bar{X}$		V, %		
1.	60 m yugurish, (soniya)	TG	11,44	1,3	16,4	11,10	0,5	10,4	3,74	<0,001
		NG	11,49	1,5	16,8	11,41	1,1	14,6	0,69	>0,5
2.	Turnikda tortilish, (marta)	TG	4,82	1,7	14,8	7,42	1,1	9,2	2,06	<0,05
		NG	4,75	1,4	15,2	5,30	1,2	13,4	0,78	<0,05
3.	Gavdani bukish yozish, (marta)	TG	18,41	2,4	18,5	23,11	1,8	12,5	2,91	<0,01
		NG	18,59	2,7	17,6	20,23	2,2	14,9	1,71	<0,1
4.	Joydan turib uzunlikka sakrash, (sm)	TG	160,24	3,2	15,9	185,4	2,2	11,6	2,11	<0,05
		NG	159,92	3,4	15,1	165,8	2,9	14,8	0,70	>0,5

Bu dasturda sport turlari bo'yicha jismoniy ko'nikmalarni o'rgatish, sog'lom turmus tarzini shakllantirish, motivatsiya va qiziqish uyg'otish funksiyasini yangi metodlarni qo'llash orqali amalga oshirish imkonini beradi.

Texnologiyalarni qo'llash va raqamlashtirishda moliyaviy resurslar virtual treninglar, onlayn darslar, axborot resurslarini boshqarish hamda tashqi sheriklar bilan o'zaro munosabatlarni shakllantirish imkonini yaratadi. Shu bilan birga mobil ilova orqali talaba va magistr larni qo'shimcha reallik, suniy intellekt, gamifikatsiya orqali sport ko'rsatkichlarini operativ tahlil qilish ham mumkin.

Ta'lim jarayonini modernizatsiya qilishda esa tezkor feedbek texnologiyasi, kreativlik, kasbiy eruditsiya moliyaviy natijalar orqali fanlarning ratsional integratsiyasiga erishiladi. Bu dasturdan foydalanish orqali sinaluvchilarni jismoniy tayyorgarligida ijobiy o'zgarishlar kuzatildi (6-jadvalga qarang). Tadqiqot oldi tajriba va nazorat guruh sinaluvchilarining umumiy jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari tahlil qilindi.

Xulosalar. Jismoniy tarbiya mutaxassislarini tayyorlashda pedagogik va metodik innovatsiyalar, ko'pbosqichli yondashuvlar, hamda zamonaviy texnologiyalardan foydalanish jarayonini samarali tarzda modernizatsiya qilish orqali ularning kasbiy va karyera mahorati sezilarli darajada yaxshilanishi mumkin. Jismoniy tarbiya ta'lim tizimida amalga oshirilgan o'zgarishlar, jumladan, individuallashtirish, virtual ta'lim dasturlari, va sport texnikasini rivojlantirish kabi metodlar, talabalar va mutaxassislar uchun amaliy ko'nikmalarni oshirishga xizmat qildi. Natijada, talabalar jismoniy tarbiya va sport yo'nalishida eng zamonaviy malakalarni egallab, kasbiy faoliyatda muvaffaqiyatli bo'lish uchun zarur bilim va ko'nikmalarni rivojlantirdilar. Shu

bilan birga, ularning liderlik, kreativlik, va kasbiy kommunikatsiya qobiliyatlari ham sezilarli darajada oshdi. Bu jarayonlar jismoniy tarbiya ta'lim tizimining zamonaviy ijtimoiy va iqtisodiy talablariga mos ravishda takomillashtirilganini ko'rsatdi.

Foydalanilgan adabiyotlar

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining «Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora tadbirlari to'g'risida» PF-5368-son farmoni. 2018 yil 5-mart.

1. 2019-2023-yillarda O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish konsepsiyasi 2019-yil 15-fevral.

2. Yarashev K.D. Jismoniy tarbiya va sport sohasida bo'lajak kadrlarni tayyorlashning nazariy va amaliy asoslari.//Monografiya.–T.:<O'ZKITOBSAVDO>nashriyoti/-2023.-178 b.,

3. N.A.Muslimov. Kasb ta'limi mutaxassislarining kasbiy kompetentligini shakllantirish texnologiyasi, Monografiya.-T.:» Fan va texnologiya» nashriyoti, 2013.-36 b.,

4. S.S.Sharipov. Kasb tanlashga yo'llash va o'qitish metodikasi, Darslik T.:O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati, 2014.-133 b., G.S.Nasriddinova. Kasbga yo'naltirishning ilmiy-pedagogik asoslari. O'quv qo'llanma. –Toshkent, 2007. 56 b.

Bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarini raqamli texnologiyalar vositasida metodik tayyorlash tizimini takomillashtirish

Xolmuratova Gulnoza Abduqahhor qizi
GulDU doktoranti
gulnozaxolmuratova3@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu maqolada boshlang'ich sinf o'qituvchilarini raqamli texnologiyalar vositasida metodik tayyorlash tizimini takomillashtirish va kasbiy rivojlantirishning ilmiy-pedagogik muammolari tadqiq qilingan. shuningdek xorijiy va mahalliy tadqiqotchilarning fikrlari umumlashtirilgan.

Kalit so'zlar: metodik tayyorgarlik, ko'nikma, bilim, malaka, komponentlar, istedod, individual qobiliyat, kompetentsiya.

Yangi O'zbekistonda ta'lim tizimini tubdan o'zgartirish, uni xalqaro standartlarga integratsiyalash, mehnat bozori talabiga mos malakali kadrlar tayyorlash hamda “Uchinchi Renessans” g'oyasini ro'yobga chiqaradigan yangi avlodni voyaga yetkazish maqsadida katta islohotlar amalga oshirilmoqda. Jumladan boshlang'ich ta'lim sohasida ham qator islohatlar, o'zgarishlar amalga oshirildi. Qilinayotgan islohatlar ta'lim jarayonini yanada takomillashtirish, o'quvchi yoshlar bilim salohiyatini yuksatirish mamlakatimiz kelajagi uchun

bilimli yoshlarni yetishtirishdir.

Respublikamizda so‘nggi yillarda bo‘lajak boshlang‘ich sinf o‘qituvchisini tayyorlash, o‘qituvchilarni zamonaviy axborot texnologiyalardan erkin foydalanishlari uchun raqamli texnologiyalarni kiritishning me‘yoriy asoslari yaratilmoqda va bo‘lajak o‘qituvchilarni tayyorlash tizimiga tatbiq etilmoqda. “Axborot texnologiyalari sohasidagi kadrlarni tayyorlash tizimini takomillashtirish “Raqamli O‘zbekiston — 2030” strategiyasini muvaffaqiyatli amalga oshirish, raqamli texnologiyalarni rivojlantirish va aholining kundalik hayotiga keng joriy etishni ta‘minlashning muhim shartlaridan biri hisoblanadi”. Bu esa jamiyatda axborotlashtirish bilan bog‘liq o‘zgarishlar ta‘lim tizimiga jiddiy darajada ta‘sir qiladi, jamiyat taraqqiyotining ehtiyojlariga javob beradigan yangi ta‘lim amaliyotini loyihalashtirish imkoniyatini kengaytiradi.

Olib borayotgan ilmiy tadqiqotimizning asosiy maqsadi - Bo‘lajak boshlang‘ich sinf o‘qituvchilarini raqamli texnologiyalar vositasida metodik tayyorlash tizimini takomillashtirish, didaktik imkoniyatlarini, metodlarini aniqlab uni pedagogik jarayonga tatbiq etishdan iboratdir. Hozirgi vaqtda Bo‘lajak boshlang‘ich sinf o‘qituvchilarini raqamli texnologiyalar vositasida metodik tayyorlash tizimini takomillashtirishda, o‘quv jarayoniga zamonaviy pedagogik va axborot-kommunikatsiya texnologiyalaridan o‘z o‘rnida foydalanish bilan bir qatorda xalqaro baholash dasturlari bilan ham uzviy bog‘liqdir. Bu, ayniqsa, matematika fanini o‘qitish jarayonida juda zarur. O‘qituvchi-pedagoglarning kasbiy-metodik tayyorgarligi ularning kasbiy faoliyatga doir bilimlar, ta‘lim-tarbiya jarayonini tashkil qilish, o‘z-o‘zini rivojlantirish kabi asosiy kasbiy faoliyat sohalarida aks etadi. Bu esa o‘z navbatida, o‘qituvchining o‘z fanini o‘qitishga doir bilimlarni mukammal bilishi va harakatga keltirishi, ta‘lim jarayonini loyihalash, tashkil qilish va baholash uchun zarur bo‘lgan tayanch kompetensiyalarni egallashi, shuningdek, o‘qitish va tarbiyalash jarayonini ta‘lim sohasidagi innovatsion ilmiy yutuqlar, zamonaviy pedagogik va axborot-kommunikatsiya texnologiyalari asosida intensiv tashkil etish, uzluksiz va tizimli o‘z-o‘zini rivojlantirishni talab etadi. Zamonaviy jamiyatdagi tub o‘zgarishlar oliy ta‘limni sezilarli darajada qayta yo‘naltirishni, ta‘lim shakllari, vositalari va usullarini optimallashtirishni, mutaxassislar tayyorlash samaradorligini oshirishning yangi usullarini izlashni talab qiladi.

Yangi O‘zbekiston sharoitida darsni tashkil qilish metodini tanlash eng muhim va ahamiyatlidir. Zamonaviy elektron vositalar (kompyuter, proyektor, electron doska.) ni qo‘llash darsni yuqori darajada tashkil qilishni doim xam ta‘minlamaydi. Ammo ushbu vositalarsiz dars samarali tashkil qilinmaydi degani emas, agar boshlang‘ich sinf o‘qituvchi dars o‘tish metodikasini to‘g‘ri tanlasa bitta zamonaviy eketron vositlarsiz ham samarali dars o‘tishi mumkin. Boshlang‘ich sinf o‘qituvchisi shunday bo‘lishi kerakkibor imkoniyatdan foydalanib darsni samarali qilib darsni tashkil qila oladigan bo‘lishi lozim. Bo‘lajak boshlang‘ich sinf o‘qituvchilarini raqamli texnologiyalar vositasida metodik tayyorlash tizimini takomillashtirish muammosi bo‘yicha o‘tkazilgan

ilmiy ishlar tahlili quyidagi vazifalarni bajarilishini o'z ichiga oladi. Tavsiyalar:

- Bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarini raqamli texnologiyalar vositasida metodik tayyorlash tizimini takomillashtirish va imkoniyatlariga yo'nalganlik hisobiga matematika fanlarini o'qitishning ijtimoiylashuv jihatlarini amalga oshirishni yo'lga qo'yishni shakllantirish;

- ham shakli, ham amalga oshirish metodlariga ko'ra oliy ta'lim muassasalari Boshlang'ich ta'lim yonalishlarida matematika o'qitish metodikasi fanini o'qitishda bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarini talabarni intellektual rivojlantirishga metodik tayyorgarligini takomillashtirish hamda boshlang'ich sinf matematika fanini o'qitish kursi o'rtasida o'zaro bog'liq aloqani shakllantirishni takomillashtirish;

- bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarini raqamli texnologiyalar vositasida metodik tayyorlash tizimini takomillashtirish, bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarini, o'quvchilarni intellektual rivojlanishga tayyorlash;

- boshlang'ich sinf o'qituvchilarini to'garak, olimpiada, musobaqlar kabi faoliyat shakllarini yo'lga qo'yishga qobiliyatli shaxs darajasiga yetkazish va ko'nikmalarini shakllantirish;

- metodika kursini amaliy yo'nalganligiga e'tiborni kuchaytirib, pedagogik va metodik amaliyotdagi aloqalar, qisman qidirish, qidirish va tadqiq qilish tusidagi topshiriqlarni joriy qilish hisobiga bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarning matematika o'qitish metodikasini o'rganish samaradorligini oshirish;

- boshlang'ich sinf o'qituvchilarini raqamli texnologiyalar vositasida metodik tayyorlash tizimini takomillashtirish va kasbiy rivojlantirishning ilmiy-pedagogik tavsiyalarini ishlab chiqish;

Boshlang'ich sinf o'qituvchilarini raqamli texnologiyalar vositasida metodik tayyorlash tizimini takomillashtirishda axborot texnologiyalar fanini o'qitish metodikasini takomillashtirish mumkin bo'lgan sohalardagi tadqiqotlarning jadal rivojlanishi bilan ajralib turdi. Keyinchalik bir qancha o'zbek olimlari biri R.J.Ishmuhammedov Boshlang'ich sinflarda, maslahatchilar, hamkorlar vazifalarini bajarish va ta'lim maqsadlarida axborot-kommunikatsiya texnologiyalaridan foydalanish yaxshiroq ekanligini taklif qildi

Boshlang'ich sinf o'qituvchilarini raqamli texnologiyalar vositasida metodik tayyorlash tizimini takomillashtirish, boshlang'ich sinfda o'rgatish uchun axborot-kommunikatsiya texnologiyalaridan foydalanishni qo'llab-quvvatlash dasturlari, o'qitish va test dasturlarini ishlab chiqish, kompyuter kurslarini rivojlantirish, masofaviy o'qitish, auditoriyalarda internetdan foydalanish samarali ekanligini ko'rishimiz mumkin. Boshlang'ich sinf o'qituvchilarini raqamli texnologiyalar vositasida metodik tayyorlash tizimini takomillashtirish eng mos samarali vosita bo'lib, ularning maqsadi talabalarning kasbiy kommunikatsiyasini rivojlantirishidan iboratdir.

Boshlang'ich sinflarda o'qitishda axborot-kommunikatsiya texnologiyalaridan foydalanishga bo'lgan qiziqishni uyg'otish barcha oliy ta'lim

maskanoqda keng ko‘lamda joriy etilishi maqsadga muvofiqlidir. Buni internetning global tarmog‘i o‘qituvchilarga kasbiy kommunikativ ko‘nikmalarni rivojlantirish sohasidagi ko‘plab muammolarni hal qilish imkonini berishi bilan tasdiqlanadi

Boshlang‘ich sinf o‘qituvchilarini raqamli texnologiyalar vositasida metodik tayyorlash tizimini takomillashtirish yangi imkoniyatlarni taqdim etadi. Internetdan foydalanish real vaqtda onlayn darslarni o‘tkazish imkonini beradi. Boshlang‘ich sinfda axborot-kommunikatsiya texnologiyalari asosida o‘rganish talabalarning kompyuter tarmoqlarida jonli muloqoti va faolligini tashkil etgan holda ularning kasbiy kommunikativ kommunikatsiyasini rivojlantirishdan iboratdir.

Xulosa qilib aytganda, boshlang‘ich sinf o‘qituvchilarini raqamli texnologiyalar vositasida metodik tayyorlash tizimini takomillashtirish jamiyat rivojining zaruriy sharti hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yhati

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 28-yanvardagi “Yangi O‘zbekistonning 2022–2026-yillarga mo‘ljallangan taraqqiyot strategiyasi to‘g‘risida”gi PF–60-son
2. 2019-yil 8-oktyabrdagi “O‘zbekiston Respublikasi oliy ta’lim tizimini 2030-yilgacha rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to‘g‘risida”gi PF–5847-son
3. 2018-yil 5-iyundagi “Oliy ta’lim muassasalarida ta’lim sifatini oshirish va ularning mamlakatda amalga oshirilayotgan kompleks islohotlarda faol ishtirok etishini ta’minlashga doir qo‘shimcha chora-tadbirlar to‘g‘risida”gi PQ–3775-son
4. Abduquddusov O. Integrativ yondashuv – chuqur bilim, yaxshi fazilatlarni shakllantirish omili/–T.: Xalq ta’limi № 2000 y
5. Abdullayeva B.S. Fanlararo aloqadorlik turlari haqida/ Uzluksiz ta’lim. – Toshkent: 2005. № 1. – B. 12-16 b.

QISHLOQ XO‘JALIGIGA OID FANLARINI O‘QITISHNI TA’LIM-TARBIYA JARAYONIGA SAMARALI TATBIQ ETISH

*Xudayberdiyev Rustamjon Xasanovich
Guliston davlat universiteti
Qishloq xo‘jaligi mahsulotlarini qayta
ishlash texnologiyalari kafedrası
o‘qituvchisi
rustam.xudoyberdiyev.33@mail.ru*

Anotatsiya: Ushbu maqolada bugungi kunda qishloq xo‘jaligi yo‘nalishida fanlarini o‘qitiladigan darslarning samaradorligini oshirish maqsadida interfaol metodlarni qo‘llashning psixologik jihatlarini ochishga qaratilgan

Kalit soʻzlar: taʼlim, erkin fikirllovchi, innovatsiya, psixologik-pedagogik, trening, mikroguruh, rolli oʻyinlar, ijodiy faoliyat

Yurtboshimiz “oʻquv jarayoniga yangi axborot va pedagogik texnologiyalarni keng joriy etish, bolalarimizni komil insonlar etib tarbiyalashda jonbozlik koʻrsatadigan oʻqituvchi va domlarga eʼtiborimizni yanada oshirish, qisqacha aytganda, taʼlim-tarbiya tizimini sifat jihatdan butunlay yangi bosqichga koʻtarish diqqatimizni markazida boʻlishi darkor”, - deb alohida taʼkidlab oʻtdilar.[1,2-b]

Shunga koʻra pedagogik innovatsiyalarni taʼlim-tarbiya jarayoniga tatbiq etishning maqsadi –barcha oʻqituvchilar tomonidan ilmiy-amaliy faoliyatlarida qoʻlga kiritilgan ilgʻor pedagogik tajribalarni, bunyodkorlik va ijodkorlik namunalarini pedagogik texnologiya talablariga mos holda axborot texnologiya vositalari asosida taʼlim-tarbiya jarayoniga tatbiq etishdan iboratdir.

Taʼlim jarayoniga oʻziga xos psixologik jihatdan yondashuv talabalarni mustaqil fikrlashga, oʻz fikrini erkin bayon etishga undaydi. Shu bilan birga qoʻyiladigan muammoni ijodiy hal etish uchun sharoit yaratadi. Bunda quyidagi interfaol usullardan foydalanish mumkin.[3, 3-b]

Mikroguruhlarda ishlash. Talabalar besh-oltitadan kichik guruhlariga ajralib, muammoni erkin munozara, muhokama qiladilar.Masalan: shu guruhda analiz qiladilar va har bir aʼzo yoki oʻzlari belgilagan biror talaba fikrlarini bayon etadi. Bu guruhlar tasodifiy tashkil etilishi mumkin. Masalan: «oq, qizil, qora, yashil, sariq» ranglar beriladi. «Oq»lar birinchi mikroguruh, «qizil»lar ikkinchi mikroguruh va h.k. Yoki ikkinchi usul: dastlab eng aʼlochi 6 ta talaba aniqlab olinadi, soʻng nisbatan pastroq oʻzlashtiruvchi 5-6 talaba, soʻng oʻrta oʻzlashtiruvchi 5-6 talaba va past oʻzlashtiruvchi talabalar teng guruhlariga ajratiladi. Bu guruhlar doimiy faoliyat koʻrsatadilar.

Muzyorar-va taqdimot- mashgʻulot mavzusidan kelib chiqib erkin munozara tashkil etish.

Aqlga hujum-iloji boricha qisqa, loʻnda va koʻproq fikrlar toʻplash, vaqt chegaralangan boʻlib, tezkorlik talab qilinadi. Replika tarzda bildirilgan fikrlar ham qabul qilinadi, inobatga olinadi.

Rolli oʻyinlar-dramma, maʼlum holatlarni immitatsiya qilish, ssenariylar tuzish. Har bir ishtirokchi biror rolni erkin, shu personajning fikrlarini aniq anglashi va uning nomidan soʻzlashi shart. Shu oʻyin orqali talaba maʼlum ibrat va xulosalar olishi lozim.

Muammoli vaziyatlarni tashkil etish muhimdir.

Ijodiy faoliyat-rasm chizish, ijodiy insho yozish, rollar oʻynash va h.k.

Muammoli vaziyatlar-maʼlum holatlar, vaziyatlar hosil qilinib, mikroguruhlarda va individual tarzda muhokama qilish.

Mashgʻulotlarni bu usulda tashkil etishda oʻqituvchi nimalarga erishadi? degan savol tugʻiladi. Bunda birinchidan oʻqituvchi:

- ✓ talaba tafakkurini faollashtiradi;
- ✓ munozarani vujudga keltiradi;

- ✓ o'quv faoliyatining ijobiy motivini hosil qiladi;
- ✓ talabalarga turlicha fikrlarni tinglash imkonini beradi;
- ✓ tanqidiy fikrlash ko'nikmasini hosil qiladi;
- ✓ o'z-o'zini namoyish etish imkonini beradi;
- ✓ turli ijtimoiy munozaraga kirish malakasini hosil qiladi.

Mustaqil fikrning hosil bo'lishi uchun birinchi navbatda ma'lum shart-sharoitlar yaratilishi maqsadga muvofiqdir, vaholanki mustaqil fikrni hosil qilishning aniq formulasi yo'q.[5, 52-b]

Chunonchi: mustaqil fikrlash ko'nikmasini hosil qilish uchun vaqt va imkoniyat berish zarur. Talaba mulohaza qilishi uchun sharoit yaratadi;

- talabalarni o'quv jarayonidagi faolligini ta'minlash;
- har bir shaxsning o'z fikr-mulohazasi mavjudligiga talabalarni ishontirish;
- ijodiy mustaqil fikrni qadrlashni o'rgatish.

Bunda talabalar albatta:

- o'z-o'ziga va o'qituvchiga ishonishi;
- faol o'quv jarayonida faol ishtirok etishi;
- turli fikr-mulohazalarni diqqat va hurmat bilan eshitish;
- yangi fikr-mulohazani bildirishga va o'zlashtirishga ruhan tayyor turishlari

zarurdir.

Xulosa o'rnida shuni aytish joizki interfaol usullarni ta'lim jarayonida muvaffaqiyatli qo'llay olgan har bir o'qituvchi quyidagi imkoniyatlarga ega bo'ladi:

- o'quvchilarning fikrlash qobiliyatini faollashtiradi;
- o'qituvchi ta'limning maqsadiga erishishi kafolatlanadi;
- o'quvchilar, baxs, munozara, muhokamaga yo'naltiriladi;
- o'quvchilar erkin fikrlashga o'rgatiladi;
- o'quvchilarda o'z fikrini ifoda eta olish ko'nikmasi shakllanadi;
- turli fikrlar, g'oyalar bilan tanishib, eng muhimini tanlashga o'rganadilar;
- ongli va ijodiy faoliyatini ta'minlaydi;
- o'qituvchi vaqtdan unumli foydalanadi;
- tanqidiy tafakkurni rivojlantirish imkoni yaratiladi;
- o'quv faoliyatiga bo'lgan ijobiy motivlarni shakllantiradi.

Hozirgi vaqtda laboratoriya bo'lmagani holda tadqiqot va kuzatuvlar olib borilmoqda. Shuning uchun pedagogik-psixologik ilmiy laboratoriya tashkil etish, shart-sharoit yaratilishi maqsadga muvofiqdir.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Mirziyoyev Sh.M. «Birashgan Millatlar Tashkiloti Bosh Assambleyasi 75-sessiyasida so'zlagannutqini o'rganish bo'yicha» o'quv qo'llanma Toshkent: «Ma'naviyat», 2021. - 280 bet

2. «O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoyevning Oliy Majlisga Murojaatnomasi. 21.12.2022-yil.

3. Golish L.V., Fayzullaeva D.M. Pedagogik texnologiyalarni loyihalashtirish va rejalashtirish: O'quv uslubiy qo'llanma/ Innovatsion ta'lim

texnologiyasi seriyasi. T.: Iqtisodiyot, 2012.

4.Xabibullayev R.A., Sodiqova M.R. O'quvchilarda kimyoviy-texnologik fikrlashni shakllantirish. Ma'ruza matni. Toshkent. 2007.

5.Alimdjanova D.I., Aliev I.T. Kimyo va oziq- ovqat texnologiyasiga oid fanlarni o'qitishda innovatsion pedagogik texnologiyalar.Toshkent: "Iqtisod-moliya". 2015. 278 bet.

6.Abdiquddusov O., Rashidov H. Kasb-hunar ta'limi pedagogikasi. O'quv qo'llanma. T: O'MKXTTKMO vaUQT instituti, 2009.

7. Olimov Q.T. Kasb ta'limi uslubiyati. Toshkent. 2006. - 164 b.

SHARQ MUTAFAKKIRLARINING FALSAFIY QARASHLARI ASOSIDA BO'LAJAK O'QITUVCHILARDA VALEOLOGIK KOMPETENSIYALARNI RIVOJLANTIRISHNING NAZARIY ASOSLARI

*Xudoyberdiyev G'iyosiddin Baxtiyor o'g'li
Guliston davlat universiteti v.v.b.dotsenti, p.f.f.d (PhD).
e-mail: hudoberdievgijosiddin@gmail.com*

Anotatsiya:Mazkur maqolada bo'lajak o'qituvchilarda valeologik kompetensiyalarni rivojlantirishning pedagogik shart-sharoitlari va valeologik kompetensiyalarni rivojlantirishga yo'naltirilgan ta'lim-tarbiya jarayonida o'qitish prinsiplari haqida batafsil so'z yuritilgan.

Kalit so'zlar: valeologiya, kompetentlik, valeologik kompetensiya, sog'lom turmush tarzi, gigiyenik tarbiya, sog'liqni saqlash.

Yangilanayotgan O'zbekistonda ta'lim sohasini tubdan isloh qilish va zamonaviy uzluksiz ta'lim tizimini yaratish masalasi ustuvor vazifa sifatida belgilandi. Ta'limning ustuvor vazifalari esa yangi avlod kadrlarini o'z sohasining mutaxassisi qilib yetishtirish va jamiyatda o'zining munosib o'rnini topishi uchun o'zlashtirgan bilim va ko'nikmalarini faol tatbiq etish jarayonida shart-sharoit yaratib berishdan iborat. Shunga ko'ra, "Kasbiy malaka va bilimlarni rivojlantirish tizimini yanada takomillashtirish bo'yicha qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risida"gi Vazirlar Mahkamasining qarorida aynan mutaxassislarning kasbiy kompetensiyasiga urg'u berilgan (VMQ, 2021). Ushbu qonunda davlatimizda kasbiy kompetensiyalarini baholashni talabgorlar va ish beruvchilar o'rtasida ommalashtirish, kasbiy malaka, bilim va ko'nikmalar milliy tizimining rivojlantirilishida hamda kasbiy standartlarning ishlab chiqilishida eng ilg'or xorijiy tajriba va ilmiy hamjamiyat takliflari qo'llanilishining ta'minlanishi ko'zda tutilgan.

Zamonaviy ta'limni modernizatsiya qilish bo'yicha olib borilayotgan ishlar munosabati bilan "kompetensiya" va "kompetentlik" so'zlari yangi tusga kirdi. Ushbu tushunchalarning mazmun-mohiyatini aniq ifodalashda

N.A.Muslimov, A.V.Xutorskoy, I.A.Zimnyaya, John Raven, Robert White, Richard Boyatzis, Lothar Reetz va boshqa olimlar katta hissa qo'shganlar. Turli xil izohli lug'at va ilmiy adabiyotlarda "kompetensiya" va "kompetentlik" tushunchalari turlicha izohlanadi. Ularning ma'nosini to'g'ri anglash va tushunish maqsadida quyidagi lug'atlarga e'tiborimizni qaratdik:

"O'zbekiston milliy ensiklopediyasi"da keltirilishicha: "kompetensiya" (lot. Competo—erishyapman, munosibman, loyiqman) demakdir [2; 226-b].

Rus tili lug'atida "kompetensiya"ga shunday izoh berilgan, [lot. competo —erishyapman; munosibman, loyiqman], 1. qonun, nizom yoki boshqa hujjat bilan muayyan organ yoki mansabdor shaxsga berilgan topshiriq; 2. muayyan sohadagi bilim, tajriba bilimli, qobiliyatli, malakali bo'lish negizidagi "kompetensiya" so'zining kelib chiqishi chuqur o'tmishimiz tarixiga borib taqaladi [3: 512-b].

O'zbek xalqining asriy an'analari, jumladan, ta'lim-tarbiya sohasidagi yutuqlari ajdodlarimizning tabarruk o'gitlari bilan bog'liq. Temuriylar renessansi davrlarida jahon sivilizatsiyasiga bebaho ilmiy-madaniy va ma'rifiy hissa qo'shgan Forobiy, Ibn Sino, Beruniy, Imom Termiziy, Alisher Navoiy kabi buyuk ajdodlariga ega o'zbek xalqining kundalik turmush jarayonlari, jumladan, ta'lim masalalari bilan bog'liq bo'lgan. Ijod, ilm-fan, insoniylik, halol mehnat, oliyjanoblik va bag'rikenglikka undovchi ulamolar hozirgi kunga qadar O'rta Osiyoda ta'lim-tarbiya va taraqqiyotning ma'naviy asosi bo'lib kelgan.

"Kompetensiya —bu ta'lim orqali olingan bilimlarga, tajribaga, qadriyatlarga, niyatlarga asoslangan umumiy qobiliyatdir. Kompetensiyaviy bilim yoki ko'nikmaga tushmaydi; kompetentlik —bu olim yoki o'qimishli odam bo'lishni anglatmaydi". Kompetensiya va ko'nikma o'rtasidagi farqni ajratish kerak. Ko'nikma —bu muayyan vaziyatda harakat, kompetensiya —xatti-harakatlar, ko'nikmalarning kuzatuvlaridan o'rganilishi mumkin bo'lgan xarakteristik xususiyatdir. Shunday qilib, ko'nikmalar amalda kompetensiya sifatida namoyon bo'ladi. Kompetensiya mahorat, harakatni kuchaytiradi. Kompetensiya ongli faoliyat natijasida shakllanadi. Davlat ta'lim standartida kasbiy va umumiy kompetensiyalar, ya'ni, bitiruvchilar egallashi lozim bo'lgan bilim, ko'nikma va malakalar belgilab qo'yilgan. Ularga asosiy kasbiy ta'lim dasturlarini ishlab chiqishda integrativ yondashuv orqali erishish mumkin. Dasturning variativ qismi ta'lim muassasasining, mintaqaning o'ziga xosligini, hududdagi ish beruvchilarning aniq kasbiy kompetensiyalarni egallagan mutaxassislarga bo'lgan ehtiyojini aks ettirish imkonini beradi [4: 120-b].

Bo'lajak o'qituvchilarda valeologik kompetensiyalarni rivojlantirishning pedagogik ahamiyati, Sharq mutafakkirlarining valeologik kompetentlikni shakllantirishning mavjud holati yoritilgan.

Jamiyatning ijtimoiylashuv jarayonlarida yosh avlod ma'naviy-axloqiy fazilatlarini shakllantirish masalasi dolzarb muammolardan biri bo'lib kelgan.

Zero, yangi davr shiddati ta'lim-tarbiya tizimiga ham o'zining aniq, qat'iy talablarini qo'yimoqda. Jamiyatning sog'lomligi esa o'sib kelayotgan yosh avlodning yuqori darajada sog'lom turmush madaniyatiga ega bo'lishini taqozo etadi. Shunga ko'ra, agar jamiyatda mavjud barcha institutlar tomonidan bolalar ma'naviy va jismoniy salomatligini muhofaza qilishga qaratilgan shart-sharoit yaratilsa, o'sha jamiyatda yashab, o'sib kelayotgan yosh avlodning ma'naviy-axloqiy dunyoqarashini shakllantirish yuqori darajaga ko'tariladi.

Yurtimizda azal-azaldan odob-axloq va ta'lim-tarbiyaga katta e'tibor berilgan. Sharq allomalari, olimu mutafakkirlar qadimdan adab ilmini chuqur o'rganib, rivojlantirib kelishgan. Ayniqsa, har taraflama go'zal odobli, yaxshi xulqli va hayoli bo'lishga, nafsni poklashga buyuruvchi muqaddas dinimiz bu sohada ulkan o'zgarishlar sababchisidir. Hadislarda, allomalarning o'gitlarida inson ma'naviy kamolotining asosi bo'lgan odob-axloq va tarbiyaning barcha jihatlari o'z ifodasini topgan.

Har bir insonning o'zigagina xos imkoniyatlari mavjudligi va unga hamisha jiddiy e'tibor berish zarurligi haqida buyuk sharq mutafakkirlari Ibn Sino, Forobiy, Beruniy, Mirzo Ulubek, Yusuf Xos Hojib ham o'z zamonlarida qimmatli fikrlarini alohida qayd etib o'tganlar.

Har bir yosh uchun jismoniy ko'rsatkichlar mutlaq emas, ular nisbiy xarakterda bo'lib, ijobiy rivojlanish tendentsiyasini saqlab, turli xil tarixiy rivojlanish davrlarida o'zgarib turadi. Ushbu ko'rsatkichlarga quyidagilar kiradi: bolaning o'sishi, vazni, ko'krak hajmi, mushaklarning kuchi, qobiliyatlari va boshqalarni aytish mumkin. O'smir yoshni rivojlantirishning pedagogik mezonlari tarbiya, ta'lim va tarbiya imkoniyatlarini tavsiflaydi, inson hayotining turli davrlarida aqliy, mafkuraviy, siyosiy, axloqiy, mehnat, estetik va jismoniy tarbiya imkoniyatlarini belgilaydi. Inson rivojlanishining yosh davrlarini ajratish uchun anatomik, fiziologik, jismoniy, psixologik va pedagogik ko'rsatkichlar majmui qo'llaniladi. Ba'zi ko'rsatkichlar ushbu yosh davrida yetakchi hisoblanadi, boshqalari esa zanjir singari bog'liq bo'lib turadi. O'quv faoliyati insonning intellektual, axloqiy, estetik va jismoniy fazilatlarini shakllantirish mazmuni hamda xususiyatlarini belgilaydi. Sharq mutafakkirlari asarlari va tarixiy-ilmiy manbalarda olg'a surilgan yoshlarning ma'naviy-axloqiy fazilatlarini shakllantirish uchun talab etiladigan insoniy fazilatlarini quyidagicha izohlash mumkin: ota-onalarga sog'lom fapzand dunyoga keltirish bo'yicha maslahatlar; komil inson tarbiyasida yosh xususiyatlarini hisobga olish; diniy va dunyoviy bilimlarni egallash; oliyjanob bo'lish, pokiza yurish, oila va vatan oldidagi burch va vazifalarning ustunligiga erishish, ezgulikka xizmat qilish.

Ar-Roziy odamlarni falsafiy turmush tarzi talablarida yashashga undaydi, ayrim kishilarga xos salbiy axloqiy sifatlar: ortiqcha ehtiros, injiqlik, jahldorlik, yolg'on so'zlash, hasad, ochko'zlik, qayg'u, mechkaylik, ichuvchanlik kabilarni qattiq qoralaydi. Falsafiy yashash tarzi tushunchasini ilmiy asoslab beradi.

Ar-Roziy fikricha, faylasuf olim hayotda adolatparvar, insonparvar, ishi bilan so'zi bir kishilar bo'lishlari lozim. Ular odamlarga muomala madaniyatini

o'rgatishda oliyjanoblikning ustunligini, badxulqlikning boshga lalokat keltirishini lushuntirishlari, yaxshilikka undash, halol mehnat qilish farovon va sog'lom turmush kechirishning asosi ekanligini anglatishlari lozim deb ta'lim berdi.

Ahmad Yassaviy fikricha, o'z nafsining boshini yanchgan kishining g'ururi va qadr-qimmatini hech kim poymol qila olmaydi. Shu bois, “Hikmatlar” bizga yashash tarzimizni adashmasdan to'g'ri belgilab olishimizda, ko'proq ezgu savob ishlar qilishimizda, o'z mohiyatimizni anglab yetishimizda ko'mak beradi. Nafsni jilovlay bilish inson qalbini tozalaydi va tiniqlashtiradi, odamlarni to'g'ri yo'lga boshlaydi. Sog'lom nafs insonni hayvoniy ehtirolarga berilib ketishdan saqlaydi, jismonan mustahkamlaydi, uning quvvatini oshiradi, og'ir kasalliklardan asrab, insonning ma'naviy yuksalishiga olib keladi. Sog'lom nafs - sog'lom turmush tarzining muhim belgisidir. Nafsni tiya bilmaslik inson qalbini xiralashtiradi, to'g'ri yo'ldan ozdiradi. Nafsga berilish insonni tubanlashtiradi, oqibatda uni halok etadi.

Abu Ali ibn Sinoning inson salomatligiga qo'ygan gigiyenik talablari “Sog'liqni saqlashga doir risola” deb nomlangan asarida bayon qilingan. Kitobning maqsadi inson tanasiga zararli ta'sir etuvchi holatlarni, uning turmush tarzidagi xatolarni to'g'rilash orqali bartaraf etilish usullarini bayon qilishdir, deb yozadi muallif. Kitobning birinchi maqolasida ushbu xatolar va ularni muvozanatlashtirish choralari haqida o'z fikrlarini bildiradi. Kitobning alohida maqolalarida havo, uning turli holatlari-musaffoligi, namligi, quruqligining inson organizmiga ta'sirini bayon qilib, ulardan himoyalash usullarini ko'rsatadi. U uzoq turib qolgan havo ham, harakatdagi havo ham organizm uchun zararlidir, deb ko'rsatadi. Hammomlar to'g'risidagi maqolasida hammomga qo'yiladigan gigiyenik talablarga to'xtaladi. Hammomga to'yib ovqatlangan holda kirish organizmga katta xavf tug'dirishi, shuningdek, uzoq muddat davomida cho'milish, ortiqcha va kuchli uqalashning zarari. ayni paytda hammomdan so'ng biroz vaqt sot' havoda sayr etishning foydali ekanligini bayon qilgan.[5:16-20-b].

Xulosa o'rnida shuni aytish joizki, hozirgi kunda yurtimizda yuqori malakali mutaxassislarni tayyorlash ishlari olib borilmoqda, kasbiy kompetensiya masalalariga alohida e'tibor berilmoqda. Bo'lajak o'qituvchilarning “kasbiy kompetensiya”si deganda, o'z kasbiy bilim va ko'nikmalarini tinmay boyitib borishi va yangi vazifalarni o'z oldiga qo'yishi, ya'ni davr talablarini his etishi hamda o'z amaliy faoliyatida to'g'ri qo'llay olishi tushuniladi.

Adabiyotlar ro'yxati:

1. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2021-yil 30-sentyabrdagi VMQ-616-son “Kasbiy malaka va bilimlarni rivojlantirish tizimini yanada takomillashtirish bo'yicha qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risida”gi qarori. Elektron resurs: <https://lex.uz/docs/5664463>.
2. O'zbekiston milliy ensiklopediyasi. “O'zbekiston milliy ensiklopediyasi” Davlat milliy nashriyoti, –T.: 2008. 8 tom. B-26.

3. Новая иллюстрированная энциклопедия. Кн. 5. Кл –Ма. –М.: Большая Российская энциклопедия, ООО “ТД Издательство Мир книги”, 2007. –512 с.
4. Muslimov, N. (2015). Usmonboeva M. va boshqalar. Pedagogik kompetentlik va kreativlik asoslari. Sano-standart. Toshkent, 120.
5. Arziqulov R. Sogʻlom turmush tarzi asoslari (Valeologiya) “Oʻzbekiston milliy ensiklopediyasi” Davlat ilmiy nashriyoti Toshkent—2009

MAKTABGACHA YOSHDAGI IQTIDORLI BOLALAR BILAN ISHLASHDA TAʼLIM TEXNOLOGIYASI

Xudoyberdiyeva D.B.

Guliston Davlat pedagogika instituti oʻqituvchisi

Anotatsiya: Ushbu maqolada keltirilgan manbalar iqtidorli bolalar bilan ishlash va uni tarkibiy qismlarini oʻrganish orqali, bolalarda iqtidorni namoyish etishga zamin yaratadi va asosiy yoʻnalishlarni takomillashtirish boʻyicha ilmiy qarashlar, yondashuvlar, usullarni shakllantirish haqida soʻz boradi.

Kalit soʻzlar: iqtidor, texnologiya, isteʼdod, demokratiya, strategiya, barqaror, davlat, iqtidorlilik.

Oʻzbekistonda iqtidorli bolalarni qoʻllab-quvvatlashning huquqiy-meʼyoriy asoslarini takomillashtirish, iqtidorli bolalarni oʻqitish va tarbiyalashning innovatsion tizimini joriy etish, bu borada oila, taʼlim muassasasi va yoshlar tashkilotlarining hamkorligini yoʻlga qoʻyishga qaratilgan islohotlar ilgʻor xorijiy tajribalar asosida iqtidorli bolalarni tanlashning diagnostik apparatini ishlab chiqish, iqtidorli bolalar bilan ishlashning ijtimoiy-pedagogik texnologiya va metodlarini joriy etish imkoniyatini oshirmoqda. Xalq taʼlimi tizimini 2030 yilgacha rivojlantirish kontseptsiyasida “iqtidorli bolalar va isteʼdodli yoshlar bilan aniq maqsadga yoʻnaltirilgan ishlarni amalga oshirish tizimini yaratish, «Prezident maktablarini» tashkil etish” [1] kabi vazifalar belgilangan. Bu esa iqtidorli bolalar bilan ishlashning pedagogik-psixologik xususiyatlari va iqtidorli bolalarni tanlash va rivojlantirish mezonlarini aniqlashtirish, iqtidorli bolalar bilan ishlashning ijtimoiy-pedagogik tuzilmasini va tashkiliy-metodik tizimini takomillashtirish zaruratini izohlab beradi.

Oʻzbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 7 fevraldagi “Oʻzbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish boʻyicha harakatlar strategiyasi toʻgʻrisida”gi PF-4947-son, 2018 yil 27 iyundagi “Yoshlar – kelajagimiz” Davlat dasturi toʻgʻrisida”gi PF-5466-son, 2019 yil 29 apreldagi «Oʻzbekiston Respublikasi xalq taʼlimi tizimini 2030 yilgacha rivojlantirish kontseptsiyasini tasdiqlash toʻgʻrisida»gi PF-5712-son Farmonlari, 2018 yil 14 avgustdagi “Yoshlarni maʼnaviy-axloqiy va jismoniy barkamol etib tarbiyalash, ularga taʼlim-tarbiya berish tizimini sifat jihatidan yangi bosqichga koʻtarish

chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-3907-son Qarori hamda boshqa me'yoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirishga ushbu tadqiqot ishi muayyan darajada xizmat qiladi.

Iqtidor – bu inson psixikasining butun umr davomida tizimli rivojlanuvchi sifati bo'lib, insonning boshqa odamlarga nisbatan bir yoki bir necha sohada yuqori natijalarga erishish imkoniga ega ekanligi bilan belgilanadi [2; 7–9-b].

Psixologik lug'atlarda "iqtidor" tushunchasi quyidagicha ta'riflanadi:

1) iqtidor bu faoliyatning muvaffaqiyatli amalga oshirilishini ta'minlaydigan qobiliyatlarning o'ziga xos uyg'unlashuvidir;

2) iqtidor bu – insonning imkoniyatlari doirasi, faoliyatlari darajasi va o'ziga xosligini belgilaydigan umumiy qobiliyatlar;

3) iqtidor bu – aqliy potentsial, ta'lim olish qobiliyati va bilish imkoniyatlarining bir butun individual tavsifi;

4) iqtidor bu – tabiat tomonidan in'om etilgan qobiliyatlar, ularning tabiiy asoslari o'ziga xosligi va namoyon bo'lishi darajalari;

5) iqtidor bu – iste'dodlilik, faoliyatda yuqori natijalarga erishish uchun ichki imkoniyat va sharoitlarning mavjudligi[3; 247-b].

Ushbu tavsiflardan kelib chiqqan holda, shuni ta'kidlash mumkinki, iqtidor asosida umumiy intellektual va insonning bilish imkoniyatlarini belgilaydigan, tabiat tomonidan in'om etilgan qobiliyatlar, biror bir faoliyatda (masalan, ta'lim, ijodiy, kasbiy, ilmiy) muvaffaqiyatga erishishni ta'minlaydigan maxsus qobiliyatlar yotadi.

Bolalarning iqtidori rivojlanishida ularning tug'ma qobiliyat va iste'dodining o'rni muhim ahamiyatga ega. Tug'ma qobiliyatga ega bo'lgan yoshlar kattalarning har bir ta'limiy, tarbiyaviy va kasbiy ta'limotlarini tez ilg'ab oladilar va uni faol o'zlashtirib hayotga tatbiq eta oladilar. Lekin barcha yoshlarga bu qobiliyat va iste'dod, tug'ma talant nasib etavermaydi. Shunday ekan, qobiliyatni shakllantirib, yoshlarning iste'dodini oshirib borish, birinchi navbatda pedagoglarga va keng jamoatchilik zimmasiga ya'ni oila, mahalla, ta'lim muassasalari va kor-xona, tashkilot, ustaxona boshqaruvchilari zimmasiga tushadi [4; 76–86-b].

Iqtidorli bolalar bu umumiy va maxsus qobiliyatlarni o'zida mujassam etgan bolalardir. Ular boshqa bolalardan quyidagi belgilari bilan ajralib turadilar:

- qiziquvchanligi;
- doimo turli savollarga javob izlashlari;
- nutqi, tafakkuri, xotirasining tez rivojlanishi;
- erta yoshdanoq musiqa, rasm chizish, kitob o'qish, matematikaga qiziqishi;
- yuqori darajadagi bilish faolligi va o'quv faoliyati;
- masalalarning echimini topishda maqsadga intiluvchanlik va originallik;
- tafakkurning unumdorligi.

Pedagogik-psixologik nuqtai nazardan umumiy va maxsus qobiliyat yosh davrlarini inobatga olgan holda muhim jihatlarga bog'liq. Ilk yosh davrlari – maktabgacha va kichik maktab yoshida iqtidor umumiy hamda universal qobiliyat sifatida qaralishi va rivojlanishi mumkin. Vaqt o'tishi bilan bu “umumiy qobiliyat” o'ziga xos xususiyatlarga ega bo'lib ma'lum bir yo'nalishni belgilaydi. Ayni vaqtda bu iqtidor bola tomonidan qay darajada namoyon bo'layotganligiga e'tibor qaratish kerak bo'ladi. Aniq namoyon bo'lgan, ya'ni psixolog, pedagog, ota-onalar tomonidan e'tirof etilgan qobiliyat “dolzarb”, atrofdagilar payqamaydigan qobiliyat “potentsial” qobiliyat deyiladi. Iqtidorlilik – bu:

1. Biror faoliyatni muvaffaqiyatli bajarishni ta'minlovchi qobiliyatlarning sifat jihatidan o'zaro bir-biriga mos kelishidir. Ma'lum bir tuzilmaga ega qobiliyatlarning o'zaro birgalikdagi harakati, ba'zi qobiliyatlar o'rniga boshqa qobiliyatlarning rivojlanishi hisobidan amalga oshadi.

2. Shaxs imkoniyatlari kengligini namoyon etuvchi umumiy qobiliyatlar yoki qobiliyatlarning umumiy komponentlari, inson faoliyatining darajasi va o'ziga xosligidir.

3. Aqliy salohiyati yoki intellekti, bilish imkoniyatlari va o'qishga bo'lgan moyilligining va qobiliyatlarining yaxlit individual tavsifidir.

4. Tabiiy qobiliyatlarning belgilari majmuasi, ularning namoyon bo'lish darajasi va qobiliyatlarning o'ziga xosligidir.

5. Iqtidorlilik – ma'lum bir faoliyat jarayonida muvaffaqiyatlarga erishish uchun ichki imkoniyatlarning mavjudligi.

Demak, iqtidorlilik sifat jihatidan o'ziga xos qobiliyatlar majmui bo'lib, insonning yoki ma'lum bir insonlar guruhi ijodiy imkoniyatlarini belgilangan darajadan etukligini ifoda etadi. Iqtidorlilik, bir tomondan, aqliy rivojlanish darajasi, aqliy, ruhiy sifatlarni, boshqa tomondan esa – bu qobiliyatlarning yo'nalishiga qarab bilimning turli sohalarini o'zlashtirish bo'yicha farqlanadi.

Iqtidorlilik “imkoniyat” va “reallik” kategoriyalariga bog'liq. Insonning iqtidorliliigi – bu faqatgina bilim va qobiliyatlarga ega bo'lish imkoniyati. Bu bilim va qobiliyatlarning egallanishi ko'plab shart-sharoitlarga bog'liqdir.

Iqtidorlilik – faoliyatni muvaffaqiyatli bajarilishini ta'minlovchi qobiliyatlarning sifatli o'ziga xos yig'indisi; aqliy salohiyat yoki intellekt; bilish imkoniyatlari va o'rganishga bo'lgan qobiliyatlarning individual tavsifi. Iqtidorli o'quvchi o'zining intellekt darajasi, bilish imkoniyatlari, qobiliyati bilan boshqa bolalardan ajralib turuvchi individual salohiyat egasidir. Intellektual qobiliyat – to'g'rilik nuqtai nazaridan aniq vaziyatlarda intellektual faoliyatning muvaffaqiyatini tavsiflovchi intellekt xususiyati hamda vazifalarni hal etish jarayonida axborotlarni qayta ishlash tezligi, g'oyalarning originalligi va xilma-xilligi, ta'lim olganlikning yuqori sur'ati va chuqurligi, bilish usullarida individuallikning aks etishidir.

Xulosa qilib aytganda, mamlakatimizdagi iqtidorli bolalarning intellektual imkoniyatlarini rivojlangan davlatlar tajribalariga tayangan holda tashkil etish

mamlakat taraqqiyotini ta'minlashga mustahkam zamin yaratadi.

Fodalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018 yil 14 avgustdagi "Yoshlarni ma'naviy-axloqiy va jismoniy barkamol etib tarbiyalash, ularga ta'lim-tarbiya berish tizimini sifat jihatidan yangi bosqichga ko'tarish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-3907-son Qarori. G'G' Qonun hujjatlari ma'lumotlari milliy bazasi, 15.08.2018 y., 07G'18G'3907G'1706-son.
2. Rabochaya kontseptsiya odarennosti G' Nauch. red. V. D. Shadrikova. – M., 2002. – 7–9 s.
3. Psixologiya: SlovarG' Pod obh. red. A.V.Petrovskogo, M.G.Yaroshevskogo. – M., 1990. – S. 247.
4. Voytenko T. Obuchenie cherez samorazvitie i samovospitanie. G'G' J. Direktor shkolo'. – M., 2000. – №3. – S. 76–86.

ALPOMISH DOSTONIDA SHAXS JISMONIY BARKAMOLLIGI TALQINI VA ULAR VOSITASIDA O'QUVCHILARNI HAR TOMONLAMA TARBIYALASHDA FOYDALANISH.

*Yusupova Laziza Nodirjon qizi
Jizzax davlat pedagogika universiteti
Jismoniy madaniyat fakulteti
Jismoniy madaniyat yo'nalishi
912-22-guruh talabasi*

Annotatsiya: Ushbu maqola "Alpomish va Shaxs Jismoniy Barkamolligi" mavzusini o'rganadi. Alpomish xalq eposi jismoniy kuch, axloqiy fazilatlar va intizomni tarbiyalashdagi ahamiyatini ko'rsatadi. Qahramonning jismoniy barkamolligi va mahorati orqali o'quvchilarga jismoniy tarbiyaning roli, intizom va axloqiy qiymatlarning muhimligi haqida fikrlar bildiriladi. Maqola, Alpomish asaridan foydalanib, o'quvchilarning har tomonlama rivojlanishiga qanday yordam berish mumkinligini tahlil qiladi. Natijada, Alpomishning ta'lim jarayonidagi o'rni va uning shaxsni shakllantirishdagi ijobiy ta'siri ta'kidlanadi.

Kalit so'zlar: Alpomish, jismoniy barkamollik, axloqiy fazilatlar, tarbiya, intizom, qahramonlik, o'quvchilar, sport, ma'naviyat, rivojlanish, o'zbek xalq eposi, har tomonlama tarbiya, jismoniy tarbiya, mehnatsevarlik, jasorat, mahurat, ta'lim jarayoni, madaniyat, ijodkorlik.

Doston – o'zbek xalq ijodi va mumtoz musiqasining yirik epik janri bo'lib o'ziga xos mavqeyi, mazmuni, shakli, ichki qonuniyatlari va ijro uslublari bilan ajralib turadi. Xalq dostonlarida epik tasvir ko'pincha nasr (so'z) bilan, lirik kechinmalar esa sher va musiqa orqali ifodalanadi. Xalq ijodkorligi va donoligining bu nodir janri ijtimoiy va madaniy hayotning barcha sohalarini

qamrab oladi.

Ayni paytda mamlakatimizda ta'lim sohasida jiddiy o'zgarishlar amalga oshirilmoqda. Bugun Yangi O'zbekiston hayotining barcha sohalari chuqur islohotlar maydoniga aylangan. Ayniqsa, oliy talim sohasidagi islohotlar va imkoniyatlar esa yigit-qizlarning malakali mutaxassis bo'lib hayotga kirib kelishida muhim omil bo'lmoqda. Bu jarayonda ta'lim tizimidagi o'zgarishlar haqida so'zlamalikning iloji yo'q. Mamlakatimizda so'nggi yillarda ta'lim tizimini zamonaviy talablar asosida tashkil etish bo'yicha amaliy ishlar hal qiluvchi bosqichga kirdi.

“Xalq og'zaki ijodiyotining eng qadimiy turlaridan bo'lgan baxshichilik san'ati yuksak gumanizm g'oyalarini, tinchlik va do'stlik, adolat va haqiqat kabi ezgu fazilatlarni mahorat bilan tarannum etadi. Shu bois ham, baxshi, oqin va jirovlar azaldan xalq qalbining kuychilari, turli millat va elatlarni birlashtiradigan olijanob insonlar sifatida ardoqlab kelinadi. Men xalq ijodiyotini insoniyatning bolalik qo'shig'i, har qaysi milliy madaniyatning hayotbaxsh chashmasi deb bilaman. Bu qo'shiqlarni sof va bezavol holatda saqlash, hamisha mag'rur yangrashini ta'minlash barchamizning nafaqat vazifamiz, balki muqaddas burchimizdir.” Shavkat Mirziyoyev O'zbekiston Respublikasi Prezidenti

Bevosita baxshichilik haqida to'xtaladigan bo'lsak, ushbu noyob san'at turi o'zining qadim ildizlariga ega. Respublikamizning turli hududlarida ko'plab baxshichilik maktablari bo'lgan. Jumladan, Bulung'ur, Qo'rg'on, Narpay, Sherobod, Shahrisabz, Xorazm kabi dostonchilik maktablari va ulardan yetishib chiqqan Fozil Yo'ldosh o'g'li, Ergash Jumanbulbul, Islom shoir, Po'ltan shoir, Qodir baxshi, Bola baxshi singari dongdor baxshilarning bu qadim san'at rivojida va bugungi kungacha yetib kelishida alohida xizmatlari bor.

Darhaqiqat, baxshichilar san'ati asrlar osha jonli ijro holatida ajdodlardan avlodarga o'tib kelmoqda. Baxshilarimiz ana shu qadim san'atni, ajodlarimizdan meros bo'lib kelayotgan kuy va ohanglarni bugungi avlodga yetkazib, o'z davrining jarangdor ovozi bo'lishiga ham erishmoqdalar.

Xalqimizda “Baxshili el – botir el” degan hikmat bor. Bu baxshichilik san'atiga berilgan yuksak baho va ulkan e'tirofdir. Bu baxshilarning jamiyatda tutgan o'rni, xalqning ma'naviy, ijtimoiy hayotidagi mavqeidan dalolatdir.

“Doston ijrochiligi san'atini rivojlantirishda oliy ta'lim va baxshichilik san'atiga ixtisoslashtirilgan maktablar integratsiyasi” Respublika ilmiy-amaliy konferensiya mavzusi bugungi kunning eng dolzarb mavzusi bo'lgan ta'lim tizimida doston ijrochiligi san'atiga ixtisoslashtirilgan maktablar integratsiyasi keng joriy etish, o'qitishning innovatsion usullari, ustoz-shogird an'analarini takomillashtirish, baxshichilik san'atini asrab-avaylash, dostonchilik maktablarining ijro usullarini qayta tiklash, umuman milliy madaniyatimizning bir bo'lagi hisoblangan baxshichilik va dostonchilik san'ati masalalarini o'rganishga, tadqiq etishga qaratilgan.

Alpomish dostoni – o'zbek xalqining boy ma'naviy merosining bir qismi bo'lib, unda qahramonlik, jasorat, sevgi va vatanparvarlik kabi temalar

yoritilgan. Bu doston nafaqat badiiy asar, balki tarbiyaviy ahamiyatga ega. Alpomish qahramoni orqali jismoniy barkamollik, mustaqillik va ijtimoiy adolatni ta'kidlaydigan ko'plab qadriyatlar aks ettiriladi. Ushbu maqolada, Alpomish dostoni orqali shaxs jismoniy barkamolligi talqini va bu orqali o'quvchilarni har tomonlama tarbiyalash imkoniyatlari ko'rib chiqiladi.

Alpomish dostoni nafaqat badiiy asar, balki ma'naviy va jismoniy tarbiya uchun qulay platformadir. Dostonning qahramonlari, ularning qiyinchiliklarga qarshi kurashi va g'alabalari, o'quvchilarda hayotiy ko'nikmalarni shakllantirishda yordam beradi. Dostonning mantiqi, o'quvchilarga jismoniy kuch va mahoratning hayotdagi ahamiyatini ta'kidlaydi, shuningdek, ularni birbirini qo'llab-quvvatlash va jamoaviy ishga undaydi.

"Alpomish" dostonida qahramonlarning jismoniy barkamolligi va yetukligi ulug'langan ko'plab she'riy misralar mavjud. Quyida doston matnidan shu mavzuga oid misollar keltiraman:

1. Alpomishning jismoniy qudrati va chiroyi haqida:

Yetmish yigit ichida, alvon tusli gul edi,
Qo'li uzun, beli ingichka, jasur bahodir edi.

2. Alpomishning ot minish mahorati va chaqqonligi:

Ot ustida o'ynar edi, ohangrabo misoli,
Birinchi martada ham kamon uzar o'qchali.

3. Alpomishning kurashchilik san'ati va kuchi:

Barcha yigit ichida, zo'ri kelar o'zi edi,
Elli bahodir kelsa, yakkasi ham yetar edi.

4. Alpomishning chidamliligi va jasurligi:

Yo'lda o'ttiz kun tursa, charchamasdi, hol so'rasa,
To'qson kecha jang qilsa, xumordan ham to'lmasdi.

5. Do'stlik va vafodorlikni namoyon etgan yetuklik tasviri:

Barchinoyini deb o'tdi, tog'lar oshib, yo'l bosib,
Bahodirlar ichida, nomi qolar muhr bosib.

6. Qaldirg'ochbegrinning kuchi va yetukligi haqida:

Erkaklarga teng edi, so'z aytsa qat'iy edi,
Ot minganda hech kimdan orqada qolmas edi.

Bu misralar Alpomishning jismoniy barkamolligi bilan birga, ma'naviy yetukligini ham ifodalaydi. Dostonning turli nusxalarida ushbu tasvirlar biroz o'zgarishi mumkin, ammo asosiy mazmun o'zgarishsiz qoladi.

Jismoniy kuch: Alpomish o'zining jasorati va kuchi bilan ma'lum. Jismoniy kuch, o'z navbatida, muhim ijtimoiy va psixologik jihatlarni o'z ichiga oladi. O'quvchilar, Alpomishning qiyinchiliklarga qarshi turishi orqali jismoniy tayyorgarlik va o'z-o'zini rivojlantirish zarurligini anglaydilar.

Sabrlilik va toqat: doston davomida Alpomish ko'plab sinovlardan o'tadi. Bu, o'quvchilarga hayotdagi qiyinchiliklarni yengish uchun sabr va toqatning ahamiyatini o'rgatadi. Sabrlilik, jismoniy tarbiya jarayonida, o'z maqsadlariga erishish uchun muhim ko'nikmadir.

Sogʻlom turmush tarzi: doston, Alpomishning sogʻlom turmush tarzi va jismoniy mashqlar orqali oʻz kuchini oshirishi haqidagi xabarnomalarni oʻz ichiga oladi. Bu, oʻquvchilarni sogʻlom turmush tarzi, jismoniy faoliyat va toʻgʻri ovqatlanish prinsiplariga yoʻnaltiradi.

Raqobat va ijodkorlik: Alpomish dostonida raqobat motivlari koʻzga tashlanadi. Raqobat ruhini rivojlantirish, oʻquvchilarda maqsadga erishish va oʻzini namoyon qilish istagini oshiradi. Bu, ularning ijodkorligini ham qoʻllab-quvvatlaydi.

Dostonning maʼnaviy jihatlari ham jismoniy barkamollik bilan uzviy bogʻliqdir. Ular orqali oʻquvchilar quyidagi qadriyatlarni oʻzlashtiradilar:

Adolat: Alpomish oʻz xalqini himoya qilganida adolat tamoyillarini namoyon etadi. Oʻquvchilar, adolatni himoya qilish va oʻz haq-huquqlarini bilish muhimligini anglaydilar.

Vatanparvarlik – Alpomishning vataniga boʻlgan sevgisi va uning uchun kurashi, oʻquvchilarda vatanparvarlik hissini shakllantiradi. Oʻz tarixini, madaniyatini va urf-odatlarini bilish, ularni oʻz vatani bilan bogʻlaydi.

Doʻstlik – dostonning koʻplab joylarida doʻstlik va hamkorlik motivlari aks etadi. Oʻquvchilar, doʻstlik va jamoaviy ishning ahamiyatini anglab, bir-birlarini qoʻllab-quvvatlashni oʻrganadilar.

Oʻquvchilarga taʼsiri – oʻquvchilar Alpomish dostoni orqali shaxsiy rivojlanishlari uchun zarur boʻlgan koʻnikmalarni rivojlantiradilar. Oʻquv dasturlarida dostonni oʻrganish jarayonida, quyidagi usullar orqali natijalar olish mumkin:

Guruh ishlari – oʻquvchilarga guruhlariga boʻlib, Alpomish dostonining turli qismlarini oʻzaro muhokama qilish va sahnalashtirish taklif etilishi mumkin. Bu, ularning jamoa ishlash koʻnikmalarini rivojlantirishga yordam beradi.

Sport faoliyatlari – Alpomishning jismoniy barkamolligi, oʻquvchilarga sport tadbirlarida qatnashish va jismoniy mashqlarni bajarish orqali tajriba orttirishga yordam beradi. Oʻquvchilar oʻz salohiyatlarini ochib berishlari mumkin.

Ijodiy loyihalar – oʻquvchilar doston asosida ijodiy loyihalar yaratishlari mumkin. Masalan, Alpomish haqidagi hikoyalarni yozish, rasmlar chizish yoki sahnalashtirish orqali ijodkorliklarini namoyish etishlari mumkin. Alpomish dostonidagi shaxs jismoniy barkamolligi talqini tarbiya jarayonida muhim rol oʻynaydi. Ushbu doston, oʻzining qahramonlik, jasorat va irodasini namoyon etishi bilan, bolalarga faqat jismoniy kuch emas, balki maʼnaviy barkamollikni ham oʻrgatadi. Alpomishning xarakteri orqali oʻquvchilar axloqiy qadriyatlar, doʻstlik va vatanparvarlikni oʻzlashtiradilar.

"Alpomish" dostonida ayol qahramonlar – Barchinoy, Qaldirgʻochbegim va boshqa obrazlarning nafaqat goʻzalligi, balki jismoniy barkamolligi, chidamliligi va jasurligi ham alohida taʼkidlanadi. Quyida ushbu qahramonlarning jismoniy yetukligi va goʻzalligi haqida doston matnidan namunalar keltiraman:

1. Barchinoyning goʻzalligi va latofati haqida:

Oy yuzlida dog' bo'lmas, kunduz bo'lsa, tun bo'lmas,
Barchinoydek suluv qiz, bu zamonda kam bo'lmas.

2. Barchinoyning jismoniy barkamolligi va chaqqonligi:

Ot minganda uchardi, kamon tortsa urardi,
Yetti yigit ichida, oldinda yurardi.

3. Barchinoyning jasorati va kurashga tayyorligi:

Barchinoydek suluv qiz, qo'rqmas edi har ishdan,
Yigitlardan ortiqroq, bobodek edi ishda.

5. Barchinoyning chidamliligi va sabr-toqati:

Yetti yilni o'tkazdi, hijron ila yashadi,
Ko'zlaridan yosh oqib, sevgisini kutardi.

Bu misralar "Alpomish" dostonidagi ayol qahramonlarning nafaqat go'zallik, balki jismoniy barkamollik, jasorat va chidamlilik kabi jihatlar bilan ham tasvirlanganini ko'rsatadi. Dostonning turli nusxalarida bu tavsiflar biroz farq qilishi mumkin, ammo asosiy mazmun o'zgarmaydi.

Alpomish dostonida qahramonning jangovar ko'nikmalari, jismoniy mashqlar va kuchli ruhiy holati o'quvchilarni jismoniy tarbiyaga, sportga va faol hayotga undaydi. Dostonni o'rganish jarayonida o'quvchilar o'zlarining jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish uchun ilhom olishadi. Jismoniy faollik nafaqat sog'liq uchun foydali, balki o'z-o'zini tarbiyalash, sabr-toqat va qat'iyat kabi sifatlarni shakllantiradi.

Dostonning asosiy mavzulardan biri axloqiy qadriyatlardir. Alpomish vatanini himoya qilish, do'stlarga sadoqat, haqiqiy sevgi va jasorat bilan bog'liq voqealar orqali o'quvchilarga to'g'ri axloqiy yo'nalishlarni o'rganishga yordam beradi. O'quvchilar dostonni o'qib, o'zlarini qanday qilib shaxs sifatida rivojlantirishlari, boshqa odamlar bilan qanday munosabatda bo'lishlari kerakligini anglashadi.

Dostonni o'quvchilar ruhiy mustahkamlik va qat'iyatlilik nuqtai nazaridan ham o'rganadilar. Alpomishning qiyinchiliklarga qarshi kurashi va shaxsiy to'siqlarni yengib o'tish qobiliyati, o'quvchilarga hayotdagi muammolarga nisbatan qanday munosabatda bo'lishlarini ko'rsatadi. Ushbu tajribalar ruhiy kuch va irodani rivojlantirishga yordam beradi, bu esa ularning kelajakdagi muvaffaqiyatlari uchun muhimdir.

Alpomish dostonini ta'lim jarayonida faol foydalanish, o'quvchilarning har tomonlama tarbiyalashda yangi imkoniyatlarni yaratadi. O'qituvchilar dostonni adabiyot darsi, tarix darsi va hatto jismoniy tarbiya darslarida qo'llash orqali o'quvchilarda qiziqish va motivatsiyani oshirishlari mumkin. Dostonni o'qish va muhokama qilish jarayonida o'quvchilar bir-birlari bilan fikr almashib, o'zaro muloqot ko'nikmalarini rivojlantiradilar.

Alpomish dostonining o'ziga xosligi, uning madaniy meros sifatida saqlanib qolishi va kelajak avlodlarga yetkazilishi zarur. Bu dostonni o'qitish orqali o'quvchilar o'z madaniyatini, tarixini va an'alarini yaxshiroq anglaydilar, bu esa ularning shaxsiy kimligini shakllantirishda muhim

ahamiyatga ega. Umuman olganda, Alpomish dostonida shaxs jismoniy barkamolligi talqini nafaqat jismoniy rivojlanishni, balki axloqiy va ruhiy kamolotni ham ta'minlaydi. Ushbu doston orqali o'quvchilar o'zlarining barkamol shaxslar sifatida tarbiyalanishlari, sog'lom turmush tarzini qo'llab-quvvatlashlari va o'z madaniyatlariga e'tibor berishlari muhimdir. Bu jarayon nafaqat individual, balki jamiyat darajasida ham ijobiy o'zgarishlarga olib kelishi mumkin. Alpomish dostonini o'rganish orqali kelajak avlodlar o'zlarining hayotiy yo'lini to'g'ri tanlashlari uchun zarur bo'lgan asosiy qadriyatlarni o'zlashtiradilar.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining qarori, 14.05.2019 yildagi PQ-4320-son "Baxshichilik san'atini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"
2. "Alpomish" O'zbek xalq dostoni – Toshkent: O'zbekiston Respublikasi Fanlar akademiyasi "Fan" nashriyoti davlat korxonasi – 2018. – 368 b.
3. Zafar Hayitov doston ijrochiligi (Baxshichilik) o'quv-uslubiy qo'llanma Toshkent – 2021.
4. Kobilov Sobir Donakulovich - "Alpomish" dostoni orqali o'quvchi-yoshlarda shaxs jismoniy barkamolligini shakllantirish masalalari – FAN, TA'LIM VA AMALIYOT INTEGRATSIYASI ISSN:2181-1776 RESPUBLIKA KONFERENSIYASI| 25.06.2022
5. O. Madayev "O'zbek xalq og'zaki ijodi" T."Mumtozso'z"2013-yil-B o'quv qo'llanma
6. "Doston ijrochiligi san'atini rivojlantirishda oliy ta'lim va baxshichilik san'atiga ixtisoslashgan maktablar integratsiyasi" mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy konferensiya materiallari to'plami Toshkent – 2024
7. Kobilov, S.D. (2023). "'Alpomish" dostoni orqali o'quvchi-yoshlarda shaxs jismoniy barkamolligini shakllantirish masalalari". FAN, TA'LIM VA AMALIYOT INTEGRATSIYASI.

**“Mamlakatimiz ta’lim muassasalarida jismoniy tarbiya va sportning o’rni:
muammolar, yechimlar va istiqbollari”**

MUNDARIJA

1-SHO’BA. JISMONIY TARBIYA VA SPORTDA SARALASH (SELEKSIYA) MUAMMO VA YECHIMLAR		
Alijonov O.M Nuriddinov M.A	12-13 yoshli karatechilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish	6
Axmuratova U	Bolalarni sportga yo’naltirish, tanlash va seleksiya ishlarini samarali tashkil etish	8
Eryigitov D.X	Bolalarning sport qobiliyati va iqtidorini aniqlashning pedagogik asoslari	11
Jalolova.Z.S	Sport talantini erta aniqlash va seleksiy ishlarining zamonaviy nazariyasi va uslubiyatining dolzarb mammolari	13
Kambarov D.S. Begimqulova M.SH	Oliy talim talaba yoshlarini harakat faolligini yetishmovchiligi muammolari tahlili	16
Karabayev X.N Mardiyev K.Z	Актуальность физического воспитания в системе образования узбекистана	22
Kubayev. S.R Nizomova N.N	Kurashchilar sport travmatizmi tahlili	24
Mamatkulov A.A	Kichik yoshdagi maktab o’quvchilari bilan olib boriladigan jismoniy tarbiya darslarining o’ziga xos xususiyatlari	28
Mavlonov B.S	Yosh basketbolchilarni jismoniy tayyorgarligini oshirishda egiluvchanlik va tezkorlik sifatlarini qo’llash	32
Maxamatov I.J	Kurashchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini muvofiqlashtirishning nazariy asoslari	34
Mo’minov F.I	Yosh futbolchilarning kompleks tayyorgarligida taktik tayyorgarlikning samaradorligi	38
Qodirqulova X.Sh	Yosh basketbolchilarda psixiologik tayyorgarlikning o’ziga xos xususiyatlari	43
Raimov D.I	Методика совершенствования технической подготовки юнных футболистов 14-15 лет	46
Rustamov A.A	Maktabgacha ta’lim tashkiloti tarbiyalanuvchilari jismoniy faolligidagi o’zgarishlarning yoshga bog’liq xususiyatlari	49
Sultanov Sh.N Burxonov A.M	14-15 yoshli erkin kurashchilarning mashg’ulotlar rejasini haftalik mikrosikillarda samarali tashkil qilish metodikasi	54
Urazova M.Y	Increasing the effectiveness of using active games in physical education classes of schoolchildren	60
Xoliqov U.Q	Jismoniy tarbiya darslarda “farzin” mavzusi uchun dars ishlanmasinig muammo va yechimlar	62
Yusufova G.E	Ommaviy sportni va professional sportini rivojlantirishning bugungi kundagi muammo va yechimlari	67
Zahriddinov A.T Hasanova N.B	Mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishda bolalar sportining roli	70

2-SHO‘BA. OLIMPIYA ZAXIRALARINI TAYYORLASHDA SPORT MAKTABLARINING RO‘LINI OSHIRISH		
Axunov G'.A	Yosh kurashchi qizlarning oyoq bilan bajariladigan mashqlar texniksi tahlili	74
Azimov N.N	13-14 yoshli badmintonchilarni professional sportga tayyorlash, jismoniy tayyorgarlik va morfofunktsional sifatlarini takomillashtirish	77
Azimova S.B	Kurash va belbog‘li kurashchilarning Jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish usullari	82
Hamidova O.A Hasanova N.B	Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida basketbolchilarning texnik tayyorgarliklarini oshirish samaradorligi	88
Ibrohimov J.G‘	Kurashchilarni tayyorlash jarayonida tayyorgarlik turlarining o‘zaro bog‘liqligi	92
Isoqov J.Z	Jismoniy tarbiya va sport sohasida mutaxassislarni kasbiy tayyorlashning pedagogik asoslari	95
Jabborov A	Sportchilarni ruhiy jihatdan tayyorlash va psixologik barqarorlikni oshirish strategiyalari	98
Jalolov I.M	Sportchilarning dietasida oziq-ovqat mahsulotlari tarkibining o‘rni	101
Javlonova G.B	Basketbol bo‘yicha o‘smirlar terma jamoalarining musobaqa faoliyati tahlili	106
Kubayev S.R	Bo‘smda yosh kurashchilarni mashg‘ulot jarayonida texnik – taktik harakatlarini takomillashtirishda chaqqonlik va tezlik sifatini oshirish	110
Kurbanov SH.N	Kurashchilarning morfologik xususiyatlarini xisobga olgan xolda texnik-taktik harakatlarini takomillashtirishda differensial yondashuv	113
Matmuratova I.B.	Kurashchilarni musobaqaga psixologik tayyorlash jarayonlarini samarali tashkil etish	116
Mo‘minov F.I	Yosh futbolchilarning kompleks tayyorgarligida psixologik tayyorgarlikning o‘rni	120
Nazarqulov S.N	Kurash turlari ogqali yoshlar Ma‘naviy madaniy tarbiyasini shakllantirish	126
Nodirov U.A	Yosh basketbolchilar jamoasiga kelgan yangi o‘yinchilarni integral tayyorlash	129
Omonboyev B.I	Musobaqa sharoitida futbolchilarning xarakat faolligini boshqarish xususiyatlari	132
Omonov D.A	Malakali bokschiarning djeb zarbasini texnik xarakatlar davomida tana bo‘g‘imlarining maksimal burchak tezligining kinematik tahlili	135
Qodirov D	Kurash sportini rivojlantirishda sport maktablarining o‘rni va istiqbollari	139
Qurbonaliyev D.B	Futbolchilar faoliyatining fiziologik tahlili va uning xususiyatlari	142
Saidov U.A Murodov Sh	12-13 yoshgacha bo‘lgan yosh futbolchilarning tezkorlik sifatini rivojlantirish va uslubyatlarini takomillashtirish	144
Saidov U.A	Yosh futbolchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish yo‘llari	149
Saidova M.Q	100 metrga yugurish bo‘yicha sportchining tayyorgarlik	152

	jarayonini monitoring qilishning samaradorligi	
Saribayev Sh.T	Muvofiqlashtiruvchi qobiliyatlarni rivojlantirish xususiyatlari	155
Sherboyev D.M Isoqov B.X Yo'lbayeva S.SH	Kuch jismoniy sifatini tarbiyalash vositalari va usullari	157
Sultanov Sh.N	14-15 yoshli erkin kurashchilarning jismoniy rivojlanganlik dinamikasi	160
Taniberdiyev A.A	Ko'zi ojiz bolalar jismoniy tarbiyasida harakatli o'yinlarning o'ziga xos xususiyatlari	166
Xamudov M.O	Yengil atletikaning qisqa masofaga yugurish turlarida texnik tayyorgarlik takomillashtirish	171
Xoldorov SH.G'	Gandbolchilarning tezkor-kuch tayorgarligini differensiyali yondoshuv asosida takomillashtirish metodikasi	173
Zahritdinov A.T	Talabalarda sog'lom turmush tarzi ko'nikmalarini shakllantirishda sport klubining tutgan o'rni	179
3-SHO'BA.SPORT FAOLIYATIDA ZAMONAVIY INNAVATSION TEXNOLOGIYALARNI QO'LLASH.		
Ablanazarov F.A	Jismoniy tarbiya va sport o'qituvchilarining metodik mahoratini shakllantirish tamoyillari	186
Adurasulov SH.I Izzatullayev S.SH	Harakatli o'yinlarni bolani yoshiga mos holda tanlash metodikasi	189
Akromov J.A	13-14 yoshli futbolchilarni havodan to'pni aniq uzatish texnikasini takomillashtirish	194
Allayorov E.B	Voleybol o'yin texnikasini o'rgatishda maxsus mashqlar va harakatli o'yinlardan foydalanishning ilmiy-pedagogik asoslari	196
Anorqulov B.N	Ommaviy sport tadbirlarini tashkil qilish va o'tkazish kompetensiyalarini rivojlantirish vositalari borasida o'zbekiston, mdh va xorij olimlarini ilmiy ishlari hamda natijalari	199
Anorqulov B.N	Oliy ta'lim talabalarida ommaviy sport tadbirlarini tashkil qilishda innovatsion texnologiyalar asosida kompetensiyalarini rivojlantirish vositalari va natijalari	204
Bairbekov M.G	Jismoniy tarbiya darslarida zamonaviy innovatsion texnologiyalarni qo'llash	208
Berdiyeva X. K G'afforova D.D	Jismoniy tarbiya va sport sohasida zamonaviy innovatsion texnologiyalarni qo'llash samaradorligi	211
Bolbekov A.S	Talabalarining innovatsion kompetentligini ta'minlash-dolzarb masala sifatida	215
Burxanov B.R	Voleybol o'yinida jismoniy va psixologik tayyorgarlikning o'ziga xos xususiyatlari	222
Dexqonov R.K Aliyeva G.M	Umumiy o'rta ta'lim maktablarida basketbol jamoasining texnik va taktik tayyorgarligini rivojlantirishda klaster yondashuvining o'rni	227
Dexqonov R.K	Talabalarining innovatsion faoliyatga yo'naltirishda kompetentlikni ta'minlash - dolzarb masala sifatida	229
Djalalov SH.V	Использование подвижных игр для	236

	дифференцированного развития координации у мальчиков и девочек 5–7 классов	
Halimova F.K Bobohomilov X.A	Voleybol sport o'yini	239
Halimova F.K O'ngboyev D.A	Harakatli o'yinlarning turlari va mazmuni	243
Holiqjonov A.D	Yuqori sinf o'quvchilarning jismoniy yuklamalarni to'g'ri taqsimlash bo'yicha adabiyotlar tahlili	247
Ibragimov A.T Mo'minxo'jayev A	Jismoniy madaniyat yo'nalishi talabalariga stol tennisi bo'yicha texnik-taktik tayyorgarlik darajasini oshirish	250
Iskandarov I.SH	Oliy ta'lim tizimini raqamlashtirish va innovatsion texnologiyalar asosida iqtidorli talabalarni kasbiy faoliyatga tayyorlash	252
Isoqova S.A	Методика преподавания физической культуры и спорта в вузах	256
Izzatullayev S.SH	Harakatli o'yinlarni tashkil qilish va o'tkazish metodikasi	260
Jabborov A	Kurash sportida an'anaviy va zamonaviy tayyorgarlik tizimi: ilg'or usullar va metodikalar	264
Jalolova.Z.S	Jismoniy madaniyat talabalarini o'qitishda axborot-kommunikatsiya texnologiyalaridan foydalanishning nazariy asoslari	268
Jo'rayev G'.I	Kurashchilar musobaqa faoliyatida hujum, himoya, qarshi hujum va ogohlantirishlar	271
Kambarov D.S	Talaba-qizlarni jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkishlarini oshirishga mo'ljallangan mashqlar majmuasi vositalarini tanlash va ularning samaradorligi	275
Karabayev X.N	Сила воды для достижения невероятных спортивных результатов	279
Karimov A.SH	Bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarida harakatli o'yinlarni tashkil etishning pedagogik xususiyatlari	282
Karimov F.J	Yuqori malakali futbolchilarning musobaqa davri o'yinlararo sikllari uchun mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirish	285
Kubayev S.R.	10-12 yoshdagi kurashchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish yo'llari va samarasi	294
Kurbanov E.E Primqulov U	Talaba yoshlar ma'naviy-axloqiy sifatlarini ommaviy axborot vositalari asosida takomillashtirishning pedagogik psixologik jihatlari	297
Mardiyev K.Z	Milliy kurash sportida musobaqa oldi yuklamalarini rejalashtirish	302
Maxamatov I.J	Kurashchilarning kurash usullari va taktik harakatlarini o'zlashtirish darajalari	305
Mirzaqulov SH Kubayev S.R	Kurash sportining texnik va taktik tizimini ishlab chiqish	310
Nazarqulov S.N Mardiyev K.Z	Dzyudo kurashida talabalarga olib boriladigan o'quv-mashg'ulot bosqichlari, dzyudochilarning jismoniy tayyorgarlik vazifalari	313
Omonboyev B.I	Усовершенствование содержания профессиональной компетентности будущих учителей физической	316

	культуры на основе виртуальной технологий	
Orunbayev A	Talaba hayotida sportning oʻrni va psixologiyasi	320
Pirimov T.J Gʻanijonov D.I	Qoʻshma taʼlimda muhandis texnologlarni qiziqishlarini shakllantirish bosqichlari	326
Qoraboyev F.F	Ogʻir atletikachilarning jismoniy tayyorgarligini oshirishda umumiy va maxsus tayyorgarlik vositalaridan foydalanish metodikasini takomillashtirish dasturining amaliy ahamiyati	330
Qoraboyev F.F	Ogʻir atletikachilarning jismoniy tayyorgarligini oshirishda umumiy va maxsus tayyorgarlik vositalaridan foydalanish metodikasini takomillashtirish	334
Radjapov U.R Tuzelbayeva G.N	Maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy rivojlanishining ijtimoiy-ruhiy asoslari va xususiyatlari	339
Radjapov U.R Xusanboyeva F.E	Tarbiyalanuvchilarni jismoniy tarbiyalashda oʻzbek xalq milliy oʻyinlaridan foydalanishning pedagogik imkoniyatlari	345
Sherboyev D.M Isoqov B.X Yoʻlchiboyeva S.SH	Umumiy oʻrta taʼlim muassasalarida mashgʻulotlar jarayonida “aylanma mashgʻulot” metodidan foydalanish xususiyatlari	351
Shukurov A.X	Boʻlajak jismoniy tarbiya oʻqituvchilarida harakatli oʻyinlarni tashkil etish mazmunini klasterli yondashuvlar asosida takomillashtirish	353
Spatayev B.P	Усовершенствование физических качеств будущих учителей физического воспитания на основе инновационных подходов	357
Taniberdiyev A.A	Zaif koʻruvchi va koʻzi ojiz oʻquvchilar bilan olib boriladigan jismoniy tarbiya mashgʻulotlarini tashkil etishning klaster modulini ishlab chiqish	362
Turdaliyev A	Zamonaviy innovatsion texnologiyalarni kurash sportida qoʻllash va ularning samaradorligi	366
Umaraliyev D	Jahon tajribasida jismoniy tarbiya darslarini tashkil etish modellari	369
Uralov B.R	Milliy kurash sport turi kurashchilarini taktika qoʻllash jarayonida yangicha yondashish	372
4-SHOʻBA. TAʼLIM FAN VA ISHLAB CHIQRISH INTEGRATSIYASI		
Alijonov O.M Alijonova M.B	Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun karate darslarini tashkil qilish	375
Aripov Y.Y	Umumtʼlimtaʼlimmaktablarida jismoniy tarbiya darslarini tabaqalashtirilgan yondashuv asosida oʻqitishning samarali yoʻllari	378
Ashirov A.A	Jismoniy imkoniyati cheklangan talabalarga kurash elementlarini oʻrgatish metodikasi	381
Ashirov A.A	Jismoniy imkoniyati cheklangan talabalarga kurash elementlarini oʻrgatishda maxsus oʻquv dasturlardan foydalanish usullari	385
Axmedov F.K Axmedov J.K Uluqmurotov J.U	Oʻquvchilarda milliy-iftihor tuygʻusini rivojlantirishda kurash sportidan foydalanish imkoniyatlari	389
Axmedov J.K	Yoshlarni sogʻlomlashtirish va vatanparvarlik ruhida	396

Kuldashev S.K Quvondiqov A.T	tarbiyalashda milliy sport turlaridan foydalanish	
A'zamov R.M	Yuqori malakali tog' chang'ichilarining yuqoridan pastga tushish vaqtida harakatining ta'sir qiluvchi biomexanik omillar	400
Berikbayev A.A	O'quvchilar ijodiy faoliyatlarini sinfdan tashqari mashg'ulotlar orqali rivojlantirish masalalari	403
Dexqonov R.K	Maktablarda jismoniy tarbiya fanini o'qitishda zamonaviy pedagogik texnologiyalarni o'rgatishning nazariy asoslari	407
Eryigitov D.X	Maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy tayyorgarligini oshirish interfaol usullardan foydalanishning pedagogik asoslari	410
Halimova F.K Davletova S.SH	Использование кластерной практики в школах по легкой атлетике - самому популярному виду спорта	412
Halimova F.K Botayev J.A	Yengil atletika - eng ommaviy sport turini maktablarda klaster amaliyotini qo'llash	416
Isoqov J.Z	Bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarini kasbiy tayyorgarligini oshirishning pedagogik imkoniyatlari	419
Jalolov I.M Nazarov A.T	Ta'lim jarayonida interaktiv metodlarning ahamiyati	422
Jonzoqova S.A Mardiyeva N.I	Talaba yoshlarda uchraydigan konfliktlar va ularning yechimlari	426
Kenjayev SH.H	Globalashuv davrida yangi o'zbekiston yoshlarini ma'naviy bo'hronlardan asrash muammolari	431
Kubayev S.R Suyunova I.Z	Oilada sog'lom turmush tarzini shakllantirish	437
Kurbanov E.E	Ta'lim, fan va ishlab chiqarish integratsiyasi: falsafiy kategoriyalar asosida o'qituvchilarning ma'naviy-axloqiy sifatlarini takomillashtirish	440
Kurmanov A.P	Bo'lajak texnologik ta'lim o'qituvchilarida kreativ yondasuvlar asosida tadbirkorlik kompetentlikni shakllantirishning o'ziga xos xususiyatlari	443
Kuzibekov S.K	Ta'lim jarayonini integratsiyalashning nazariy asoslari	446
Mamajonova S.V Toshmamatova Z	Qishloq hududlarida aholi o'rtasida tadbirkorlik faoliyatini rag'batlantirishning iqtisodiy mexanizmlarini takomillashtirish istiqbollari	450
Mamatqulov D.A G'iyosov I.O'	Yoshlarni harbiy vatanparvarlik ruhida tarbiyalash tizimini takomillashtirishning muhim omili	454
Mamaraximov S.M	So'zlarning birikuvchanlik lug'atlarini yaratish tamoyillari (otlarning xususiy birikuvchilari misolida)	459
Mavlonov B.S	Jismoniy tarbiya fanini kasbiy ta'lim bilan integratsiyasini qilish tizimini takomillashtirish	463
Murodqulov O	"Boburnoma" asarida abjad hisobi	466
Murotaliyeva E.R	Chingiz aytmatovning "jamila" qissasida frazeologizmlarning qo'llanilishi va ularning semantik-grammatik tuzilishi	469
Musulmonov H.E	Kurash usullarni klastr metodi yordamida maxsus mashqlarni integrallashtirish metodikasi	473

Najmiddinova S.A	Akmeologik yondashuv asosida bo'lajak o'qituvchilarning kreativ kompetentligini rivojlantirishning nazariy asoslari	477
Nasredinov D.A	Integrativ ta'limning sinflarga bo'linishi	482
Ne'matova S.T	Polianilin ayrim metal oksidlari bilan nanokompozitlarining xossalari	485
Ne'matova S	Yarim silindr shaklidagi shaffof polietilen plyonka issiqxonalarda xavo quvurlari issiq xavo tarqatish tartibi	488
Nurmuxamidova M.X Rixsiboyev H	Xotin-qizlar bandligini ta'minlashda raqamlashtirishning ta'siri sifatini oshirish yo'llari	490
Ochilov J.A	Stol tennisi mashg'ulotlarida bolalarning sportga oid ta'lim-tarbiya madaniyatini zamonaviy axborot jamiyatiga mos integral takomillashtirish	494
Ochilov T.B	O'zbekistonda sssr davri va mustaqillik yillarida imkoniyati cheklangan sportchilar taraqqiyoti	599
Orunbayev A	Talabalarni psixologik rivojlantirishning jismoniy tayyorgarlikga ta'siri	504
Qayumov SH.A	"Sog'lom inson-sog'lom millat" g'oyasi orqali talabalarda sport va salomatlik immunitetini rivojlantirish	509
Raximov B.X	Talabalarining intellektual salohiyatining ahamiyati	513
Raxmanova M.A	Biologiya ta'limi jarayonida innovatsion yondashuvlar asosida ekologik kompetentsiyalarni rivojlantirishning nazariy asoslari	517
Rixsiboyev H	Milliy iqtisodiyotda inson kapitalini shakllantirishning xususiyatlari	521
Rixsiboyev H	O'zbekistonda erkin iqtisodiy zonalarini rivojlantirishning strategik ahamiyati	523
Rustamova M.T	Talaba yoshlarni oilaviy hayotga tayyorlashning pedagogik-psixologik xususiyatlari	526
Sattarov K.K	Oliy ta'lim va ishlab chiqarish integratsiyasining dolzarbligi	530
Shamsiyev R.M Nurmonova J.J	Zamonaviy yondashuvlar asosida jismoniy tarbiya darslarining tashkiliy-metodik asoslarini takomillashtirish	533
Sharipov F.G Sharipova E.F	Ot so'z turkumidagi bog'lanishda grammatik kategoriyalarning o'rni	539
Sharipov F.G Sharipova E.F	Ot so'z turkumining o'ziga xos xususiyatlari	541
Shukurov A.X	Boshlang'ich sinf o'qituvchilarida ma'naviy-axloqiy sifatlarni axborot texnologiyalari vositasida takomillashtirishning pedagogik tizimi	542
Shukurov A.X Nizomiddinov V	Pedagogik ta'lim innovatsion klasterini uzluksiz ta'lim tizimida tashkil qilish xususida	552
Suvonqulova A.A	Bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarida virtual ta'lim vositalari asosida axborot kompetentligini rivojlantirish	555
Taniberdiyev A.A	Klaster modulli o'qitishda ta'lim oluvchilar bilim olish darajasini monitoringi	558
To'ychiyeva Z.H	Religionimlar tizimida antonimiya hodisasi	562
Tohirov H.Z	Boshlang'ich sinf o'qituvchilarining jismoniy va funksional tayyorgarligini baholash va rivojlantirish	564

	strategiyalari	
Toshmamatova Z	Iqtisodiyotni mutanosibli rivojlantirishning oziq-ovqat xavfsizligini ta'minlashdagi o'rni	568
Turdiyeva R.K	Boshlang'ich sinf o'quvchilarini kreativ yondashuvlar asosida ijodiy ko'nikmalarini shakllantirishda maqsadlarning o'rni	573
Tuxtamishhev S.S	Qishloq xo'jaligi mahsulotlarini qayta ishlashda fan va ta'limni ishlab chiqarish ehtiyojlariga moslashtirish	576
Tuxtamishova G.K	Zamonaviy ilm-fan, ta'lim va ishlab chiqarishning uyg'unligi	579
Usmanova G.B Salimova F.S	Globallashtirish jarayonida ta'lim sohasida kreativlikni shakllantirish shart sharoitlari	583
Uzaydullayev A.O	Integrativ - faoliyatning shakllanish metodlari	586
Valixanov S.SH	Umumta'lim maktablari jismoniy tarbiya darslariga xorijiy tajribalarni integratsiya qilish	589
Xalikova S.K	Psixologiya fan va shaxmat o'yini integratsiyasi	592
Xamdamov M.B	Integratsiyaning hozirgi zamon muammolari	596
Xamrakuova I.SH	Talabalarda kasbiy karyerani rivojlantiruvchi kompetensiyalarni shaxmat mashg'ulotlari asosida takomillashtirish	599
Xayitov S.T	Talabalarni vatanparvarlik ruhida tarbiyalash jarayonlarini takomillashtirishning ijtimoiy-psixologik xususiyatlari	604
Xayitov S.T	Pedagogik faoliyat – talabalarni vatanparvarlik ruhida tarbiyalash jarayonlarini takomillashtirishning muhim omili	609
Xolboyeva G.X Otamuradov D.T Ro'ziboyev U.O To'ychiyeva U Jo'raqulov J.R Ochilova N.Q	Jismoniy tarbiya mutaxassislarini kasbiy-karyera faoliyatiga tayyorlash	617
Xolmuratova G.A	Bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarini raqamli texnologiyalar vositasida metodik tayyorlash tizimini takomillashtirish	621
Xudayberdiyev R.X	Qishloq xo'jaligiga oid fanlarini o'qitishni ta'lim-tarbiya jarayoniga samarali tatbiq etish	624
Xudoyberdiyev G'.B	Sharq mutafakkirlarining falsafiy qarashlari asosida bo'lajak o'qituvchilarda valeologik kompetensiyalarni rivojlantirishning nazariy asoslari	627
Xudoyberdiyeva D.B	Maktabgacha yoshdagi iqtidorli bolalar bilan ishlashda ta'lim texnologiyasi	631
Yusupova L.N	Alpomish dostonida shaxs jismoniy barkamolligi talqini va ular vositasida o'quvchilarni har tomonlama tarbiyalashda foydalanish	634