



**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI  
SPORT VAZIRLIGI**

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI  
OLIV TA‘LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI**

**JISMONIY TARBIYA VA SPORT BO‘YICHA MUTAXASSISLARNI  
QAYTA TAYYORLASH VA MALAKASINI OSHIRISH INSTITUTI  
NUKUS FILIALI**

*“Dene t rbiyasi h m sport tarawında úzliksiz kásiplik bilimlendiriw  
sistemasınıh zamanagóy halatı h m rawajlandırıw jolları”* atamasındađı

**XAL QARAL Q K LEMDEGI ILIMIY-ÁMELIY  
KONFERENCIYA TOPLAMI**

**10-11-may 2024 jil**

*“Jismoniy tarbiya va sport sohasida uzluksiz kasbiy ta‘lim tizimining  
zamonaviy holati va rivojlantirish yo‘llari”* mavzusida

**XALQARO MIQYOSIDAGI ILMIY-AMALIY ANJUMAN TO‘PLAMI**

**10-11-may 2024-yil**

*International Scientific-practical Conference on the theme “Modern  
State and Development Approaches of Continuing Vocational Education  
System in the Field of Physical Education and Sports”*

**May 10-11, 2024**

**I-QISM**

**NUKUS-2024**

**UOK 796.011: 001.891(042.3):005.745**

**KBK 75**

**D 39**

**“Jismoniy tarbiya va sport sohasida uzluksiz kasbiy ta’lim tizimining zamonaviy holati va rivojlantirish yo‘llari”** mavzusida xalqaro ilmiy-amaliy anjuman to‘plami-  
N.JTSBMQTMOI Nukus filiali., 2024. 312 b.

p.f.b.f.d. (PhD), professor I.A. Tursunaliyevning umumiy tahriri ostida

**Tahrir hay’ati a’zolari:**

p.f.b.f.d. (PhD), dots. Z.P.Rasulov,  
p.f.n., O.U.Utenov,  
t.f.n., dots. N.A.Tleubergenova,  
p.f.b.f.d. (PhD) A.A.Xojametov,  
b.f.b.f.d. (PhD) G.K.Ilyasova,  
t.f.n. dots. B.J.Mambetov,  
p.f.b.f.d. (PhD), dots. S.M.Toylibaev,  
P.A.Bazarbaev,  
M.T.Atashov,  
N.M.Orazbaeva,  
M.A.Axmedova,  
I.Q.Bisenbaev,  
A.K.Saburov,  
D.M.Bekmuratov,

**Taqrizchilar:**

professor P.Xodjaev  
professor A.T.Niyazov

Mazkur ilmiy ma’ruza va tezislar to‘plamida O‘zbekiston Respublikasi va boshqa xorijiy davlatlarning qayta tayyorlash va malaka oshirish institutlarining professor-o‘qituvchilari va tadqiqotchilari, jismoniy tarbiya va sport sohasi mutaxassislarini tayyorlaydigan universitetlarining professor-o‘qituvchilari va doktorantlari, ilmiy-tadqiqot institutlari olimlari, jismoniy tarbiya va sport sohasidagi boshqaruv organlarining amaliyotchilari, sport sotsiologiyasi, psixologiyasi, falsafa, huquq, tibbiyot, adaptiv jismoniy tarbiyasi mutaxassislari, amaliyot murabbiylari, sport-ta’lim muassasalari o‘qituvchilari, maktabgacha va maktab ta’lim tashkilotlarining sport pedagoglari ilmiy tadqiqot ishi natijalari kiritilgan.

*Ushbu nashrda keltirilgan barcha ma’lumotlar va fikr-mulohazalar mualliflarga tegishli bo‘lib, tahrir hay’ati a’zolarining fikriga mos kelmasligi mumkin. Nashrda keltirilgan raqamlar, statistik ma’lumotlar, fikr-mulohazalar uchun mualliflar mas’ul hisoblanadi.*

JTSBMQTMOI Nukus filiali

**O‘zbekiston Respublikasi  
Sport vaziri  
Adham Ilhamovich Ikramovning**

**TABRIK SO‘ZI**



**Hurmatli do‘stlar, qadrli hamkasblar va aziz mehmonlar!**

Sizlarni O‘zbekiston Respublikasi Sport vazirligi va shaxsan o‘z nomimdan Qoraqalpog‘iston Respublikasining poytaxti Nukus shahrida Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Nukus filialida **“Jismoniy tarbiya va sport sohasida uzluksiz kasbiy ta’lim tizimining zamonaviy holati va rivojlantirish yo‘llari”** mavzusidagi xalqaro miqyosidagi ilmiy-amaliy anjumaning ochilish marosimi bilan chin qalbidan tabriklayman!

Bugun, Sizlar bilan quvonchli voqeaning guvohi bo‘lib turibmiz. Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti **Nukus filialida** mazkur xalqaro ilmiy-amaliy anjuman **ilk marotaba** tashkil etilmoqda.

Ushbu anjuman mamlakatimizda va xalqaro sport olamida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish bilan bog‘liq keng ko‘lamli masalalar yuzasidan olimlar, mutaxassislarning muhokamasi va fikr almashishi uchun muxim o‘rin tutadi.

Shu bilan birgalikda jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish tizimida xalqaro aloqalarni kengaytirish va mustahkamlash, jismoniy tarbiya va sport sohasida mamlakatimiz yutuqlarini xalqaro darajada keng yoritish, xorijiy sport ta’lim muassasalari bilan hamkorlik qilishni yanada kengaytirishga imkoniyat yaratadi.

Anjumaning asosiy maqsadi jismoniy tarbiya va sport sohasida ilg‘or tajriba va bilim almashish, deb bilaman.

Umid qilamanki, ushbu anjumanda erishilgan natijalar, birinchi navbatda, mamlakatda jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni tayyorlash, qayta tayyorlash va malakasini oshirish tizimini yanada takomillashtirishga, shuningdek pedagogik va ilmiy salohiyatni yanada oshirish hamda ilmiy-tadqiqot ishlari sifatini tubdan yaxshilashga, ilg‘or xorijiy sport-ta’lim texnologiyalarini joriy qilish orqali yuqori natijalarga erishishga xizmat qiladi.

Mazkur anjumaning shunisi e‘tiborga loyiqki, umuman jismoniy tarbiya va sport sohasi uchun juda zarur bo‘lgan uzluksiz kasbiy ta’lim tizimini rivojlantirish bo‘yicha sohadagi mutaxassislar tayyorlaydigan ta’lim muassasalari ilmiy pedagog kadrlari ishtirokida amalga oshirilmoqda.

Anjuman ishtirokchilarining kasblararo muloqoti sport ilm-fanini yanada boyitadi va ularning qo'llanilishini batafsil ta'minlaydi hamda jismoniy tarbiya va sport sohasida uzluksiz kasbiy ta'lim tizimini amaliy yo'naltirishga yordam beradi.

Ishonchim komilki, mazkur anjuman jismoniy tarbiya va sport sohasida mutaxassislarining o'zaro aloqalarini kengaytirish, ilmiy tadqiqotlarni faollashtirish, qayta tayyorlash va malaka oshirish tizimini tartibga solishning dolzarb muammolarini aniqlash, jismoniy tarbiya-sport ta'limi mazmunini chuqurlashtirish, jismoniy tarbiya va sport sohasi mutaxassislarining kasbiy malakasini oshirishga xizmat qiladi.

Institut va uning filiallarining ta'lim faoliyati sport ilm-fanining an'analari va ilmiy innovatsiyalar ittifoqiga asoslangan bo'lib, bugungi o'tkazilayotgan Xalqaro ilmiy-amaliy anjuman unda haqli ravishda o'rin oladi.

**Aziz do'stlar va hurmatli hamkasblar, tashkilotchilar hamda xalqaro ilmiy-amaliy anjuman ishtirokchilari!**

Anjuman ishtirokchilarining ma'ruzalari albatta, jismoniy tarbiya va sport kadrlarini tayyorlash va ularning malakasini oshirishga doir masalalarni qayta ko'rib chiqish va rivojlantirishga, ommaviy sport va sport zahiralarni tayyorlash hamda oliy sport yutuqlari bo'yicha o'qitish usullari va shakllari jismoniy tarbiya va sportning ilmiy nazariyasini yanada takomillashtirishga xizmat qiladi.

Ishonchim komilki, "Jismoniy tarbiya va sport sohasida uzluksiz kasbiy ta'lim tizimining zamonaviy holati va rivojlantirish yo'llari" mavzusiga bag'ishlangan anjuman, qayta tayyorlash va malaka oshirish jarayoniga innovatsion texnologiyalarni joriy etishning yangi shakl va usullarini ochiq muhokama qilish uchun samarali maydonga aylanadi.

Mamlakatimizdagi mahalliy va xorijiy davlatlardagi ilg'or tajribalar asosida jismoniy tarbiya va sport sohasidagi qayta tayyorlash va malaka oshirish tizimidagi dolzarb masalalar ko'rib chiqiladi, ya'ni mazkur anjuman materiallari jismoniy tarbiya va sport sohasi mutaxassislari uchun foydali bo'ladi.

Menimcha, bu sport ilm-fanining rivojlanishidagi muhim qadam, mamlakatimizning turli hududlaridan kelgan yosh va tajribali olimlar o'rtasida o'zaro fikr almashish, ilm-fan va amaliyot o'rtasidagi aloqani mustahkamlashga xizmat qilishiga ishonaman.

Anjuman O'zbekiston Respublikasi Sport vazirligi hamda Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti va uning Nukus filiali hayotidagi muhim voqea bo'lib, u, shubhasiz, sport ilm-fanida ilmiy izlanishlar jarayonini takomillashtirishga, kelgusidagi yanada samarali ish olib borish uchun keng zamin yaratadi.

Barcha anjuman ishtirokchilari va tashkilotchilariga samarali hamkorlik, konstruktiv muloqot va jismoniy tarbiya va sport manfaati uchun mustahkam ilmiy aloqalar va yangi ijodiy yutuqlar tilayman!

Sizlarga sihat-salomatlik, oilaviy baxt va farovonlik, ilmiy-tadqiqot va amaliy faoliyatlaringizda muvaffaqiyatlar tilayman!

**Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti rektori, professor Ilhomjon Axmedovich Tursunalievning**

**KIRISH SO'ZI**



**Hurmatli hamkasblar, qadrli do'stlar!**

Sizlarni Nukus shahrida Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish institutining Nukus filialida kutib olishdan xursandmiz!

Institut negizida jismoniy tarbiya va sport bo'yicha kadrlarni qayta tayyorlash va malaka oshirish, shuningdek, sport ilm-fanning turli yo'nalishlari bo'yicha katta hajmda ishlar amalga oshirilmoqda.

O'zbekiston Respublikasi Sport vazirligi tashabbusi va qo'llab-quvvatlashi natijasida, bugun Sizlarning ishtirokingizda institutning Nukus filialida **“Jismoniy tarbiya va sport sohasida uzluksiz kasbiy ta'lim tizimining zamonaviy holati va rivojlantirish yo'llari”** mavzusida **xalqaro miqyosidagi ilmiy-amaliy anjuman**, O'zbekiston Respublikasi Oliy ta'lim, fan va innovatsiyalar vazirining 2024-yil 18-yanvardagi “O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2024-yil 4-iyundagi PQ-200-son qarori ijrosini ta'minlash to'g'risida”gi 16-son bo'yrug'ining 1-ilovasi bilan tasdiqlangan “2024-yilda Respublika miqyosida o'tkaziladigan ilmiy va ilmiy texnik tadbirlar rejasi”ga muvofiq, institutning Nukus filiali faoliyati tarixida birinchi marotaba tashkil etilmoqda va o'tkazilmoqda.

Hurmatli anjuman ishtirokchilari, Biz Sizlarning ushbu anjumanda ishtirokingiz orqali sizlar bilan hamkorlik qilishdan, ilmiy qiziqishlarimizni rivojlantirishdan, O'zbekistonda va boshqa xorijiy davlatlarda jismoniy tarbiya va sport sohasida uzluksiz kasbiy ta'lim tizimini rivojlantirish bo'yicha ilmiy munozaralar tajribasini baham ko'rishdan va qo'llab-quvvatlashdan mamnunmiz.

Shuningdek, u jismoniy tarbiya va sport ta'lim muassasalari o'rtasidagi o'zaro ta'sir yo'nalishlaridan biri bo'lib xizmat qiladi.

Ishonchim komilki, mazku anjuman ishbilarmonlik aloqalarini kengaytirishga, ilmiy tadqiqotlarni faollashtirishga, davlatlarda jismoniy tarbiya va sport sohasida uzluksiz kasbiy ta'lim tizimining dolzarb masalalarini aniqlashga, jismoniy tarbiya va sport ta'limi mazmunini chuqurlashtirishga, jismoniy tarbiya va sport sohasidagi mutaxassislarning kasbiy kompetensiyalarini oshirishga yordam beradi.

So'nggi yillarda institut o'zining ilmiy va ta'lim salohiyatini oshirib bormaqdi va haqli ravishda O'zbekistondagi jismoniy tarbiya va sport sohasida qayta tayyorlash va malaka oshirish tizimida yagona institutdir.

Institutning ilmiy salohiyatini ta'kidlab o'tadigan bo'lsak:

2021 yilda institutda ilmiy salohiyati 40% bo'lsa, 2022-yilda 50% ni tashkil etib, ilmiy salohiyat 10% ga oshdi. 2023-yilda esa, institut ilmiy salohiyatini 60% bo'lgan bo'lsa, 2024 yilda 70 % ga oshirish rejalashtirilmoqda.

Shu bilan birgalikda institut va uning Nukus, Samarqand va Farg'ona filiallari tomonidan amalga oshirilgan ilmiy, ilmiy-uslubiy ishlar borasida salmoqli yutuqlarga erishildi.

2023-yilda jami 328 ta maqolalar nashr etildi. Shundan, OAK e'tirof etgan xalqaro jurnallarida 73 ta, OAK e'tirof etgan respublika jurnallarida 102 ta, xalqaro ilmiy-amaliy anjumanlarda 111 ta, respublika ilmiy-amaliy anjumanlarida esa, 121 ta ilmiy maqolalar chop etilgan.

Ishonchim komilki, mazkur anjuman, mamlakatimizda va anjumanda ishtirok etayotgan xorijiy mamlakatlarda jismoniy tarbiya va sport sohasida qayta tayyorlash va ularning malakasini oshirish tizimini rivojlantirishga katta hissa qo'shadi.

Anjumanda jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni tayyorlash, qayta tayyorlash va malakasini oshirish tizimidagi muammolar va ularni hal etish yo'llari, ilg'or pedagogik tajriba va innovatsiyalarni umumlashtirish va ommalashtirish, jismoniy tarbiya va sport sohasidagi ilmiy va amaliy yutuqlar muhokama qilinadi.

Anjumanda jismoniy tarbiya va sport sohasidagi mutaxassislarni tayyorlash, qayta tayyorlash va malakasini oshirish tizimidagi ko'plab dolzarb masalalarga, xususan:

- jismoniy tarbiya va sport sohasida uzluksiz kasbiy ta'lim tizimining zamonaviy holati va rivojlantirish yo'llarining ilmiy-uslubiy asoslarini takomillashtirish va ilmiy, amaliy yutuqlarni targ'ib qilish.

- Respublikamizda jismoniy tarbiya va sport sohasidagi olib borilayotgan islohotlar ahamiyati, jismoniy tarbiya va sport sohasida uzluksiz kasbiy ta'lim tizimining zamonaviy holatini o'rganish, jismoniy tarbiya va sport sohasida o'zaro tajriba almashish, xalqaro aloqalarni yo'lga qo'yish va rivojlantirish, ilmiy asoslangan taklif va tavsiyalarni ishlab chiqishdan iborat.

Mazkur masalalarga ilmiy yondashuv, jismoniy tarbiya va sport sohasida ilg'or tajribalarni rivojlantirish, yangi usullarni ishlab chiqish imkonini beradi va jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish dasturlarida o'z aksini topadi, deb hisoblaymiz.

Ishonchim komilki, Anjuman yakunlari keyingi amaliy faoliyatda o'zning samarali ifodasini topadi.

Anjuman tashkilotchilari va barcha ishtirokchilariga samarali ishlar, qiziqarli va mazmunli muhokamalar tilayman!

Sizlarga ilmiy, ijodiy, pedagogik, sport faoliyatida yangi marralarni zabt yetishda, ijodiy ilhom va g'oyalarni amalga oshirish, yeng yaxshi an'analarni saqlab qolish, kasbiy aloqalarni kengaytirish va xalqaro ta'lim va ilmiy makonga yanada integratsiyalashuvda muvafaqqiyatlar tilaymiz.

**Qoraqalpog‘iston Respublikasi**  
**Sport vaziri**  
**Adilbek Rustamovich Allanazarovning**  
**QUTLOV SO‘ZI**



**Hurmatli anjuman ishtirokchilari va hamkasblar!**

Qoraqalpog‘iston Respublikasi Sport vazirligi nomidan ilk marotaba tashkil etilayotgan Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Nukus filialida **“Jismoniy tarbiya va sport sohasida uzluksiz kasbiy ta’lim tizimining zamonaviy holati va rivojlantirish yo‘llari”** mavzusidagi xalqaro miqyosidagi ilmiy-amaliy anjuman bilan anjuman ishtirokchilarini qutlashdan mamnunman!

2023/2024 o‘quv yilida Qoraqalpog‘iston Respublikasi Sport vazirligi tasarrufidagi **26 ta** sport ta’lim muassasalarida **74 ta** sport turlari bo‘yicha jami **1 543 nafar** trenerlar, **43 349 nafar** yoshlarga (*shundan 11 713 nafar qizlar*) sport sirlarini o‘rgatib kelmoqda.

Vazirlik tasarrufidagi sport maktablarini malakali kadrlar bilan ta’minlash maqsadida joriy yilning 4 oyi davomida Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish institutida reja bo‘yicha 2 nafar sport maktabi direktori, 2 nafar direktor o‘rinbosari, 17 nafar instruktor-metodistlar hamda institutning Nukus filialida jami 172 nafar trenerlar-o‘qituvchilar malakasini oshirdilar.

Hozirgi kunda 2024-yil Parij shahri (Frantsiya)da bo‘lib o‘tadigan XXXIII yozgi Olimpiya va Paralimpiya o‘yinlariga O‘zbekiston sportchilarining har tomonlama tayyorligi va muvaffaqiyatli ishtirok etishi uchun Qoraqalpog‘iston Respublikasidan 19 nafar sportchilarimiz olimpiya o‘yinlariga muhim reyting ochkolarinini beruvchi sport musobaqalarida munosib ishtirok etib kelmoqda.

Jumladan, Qilichbozlik bo‘yicha **Zaynab Dayibekova**, ayollar kurashi bo‘yicha **Aqtenge Keunimjaeva** va badiiy gimnastika bo‘yicha **Shaxzoda Ibragimovalar** Olimpiya o‘yinlariga litsenziyalarni qo‘lga kiritishdi.

2023 yil davomida sportchi yoshlarimiz jami **3 195 ta** medalni qo‘lga kiritgan bo‘lsa, joriy yilning 4 oy davomida **866 ta** medalni qo‘lga kiritdi.

Aholining sport bilan shug‘illanishlari uchun yetarli shart-sharoitlar yaratish va ularning sog‘ligini mustahkamlash hamda yoshlarimizni ommaviy sportga qiziqtirish maqsadida O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 11-aprel kungi “Mahallalarda yoshlarni ommaviy sportga jalb qilishni yangi bosqichga olib

chiqish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-201-sonli qaroriga asosan "Besh tashabbus olimpiadasi" musobaqalari o'tkazilib kelinmoqda.

2022-yil yoshlarning **48,4 %**, 2023-yilda yoshlarning **69,8 %** qamrab olishga erishilgan bo'lsa, joriy yilda yoshlarning **72.3%** qamrab olish rejalashtirilgan.

2022-2023 yil o'tkazilgan "Besh tashabbus olimpiadasi" final musobaqalarida g'olib va sorindor bo'lgan yoshlarning mahallalariga **15.8 mlrd.so'mlik** jami **78 ta** sport maydonchalari qurilib foydalanishga topshirildi.

2023-yilda Qoraqalpog'iston Respublikasida sport muassasalarining moddiy texnik bazasini mustahkamlash, bino va inshootlarini yangidan qurish va ta'mirlash, olis mahallalar hududlarida sport maydonchalarini qurish ishlari doirasida jami manbalar hisobidan **14 mlrd.so'm** qiymatdagi ishlar bajarildi.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2023-yil 25-dekabrda "2024-2026 yillarda O'zbekiston Respublikasining ijtimoiy va ishlab chiqarish infratuzilmasini rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-404-son qaroriga asosan 2024-yilda Qoraqalpog'iston Respublikasida sport infratuzilmasini rivojlantirish maqsadida **5 ta** ob'ektda qiymati **75 mlrd.so'mlik** qurilish-ta'mirlash ishlarini amalga oshirilmoqda.

Bundan tashqari, 2025-yilda sport sohasidagi mavjud infratuzilmani rivojlantirish maqsadida **6 ta** ob'ektda **94,7 mlrd.so'mlik** qurilish-ta'mirlash ishlarini amalga oshirish rejalashtirigan.

Umid qilamizki, ushbu anjuman doirasida konstruktiv muloqot uchun keng sharoit yaratish mumkin bo'ladi va yosh olimlar o'rtasida tajriba va fikr almashishlari uchun keng zamin yaratadi.

Furastdan foydalanib, barcha anjuman ishtirokchilari va tashkilotchilariga samarali ish, sihat-salomatlik, oilaviy baxt va farovonlik, ilmiy-tadqiqot va amaliy faoliyatlaringizda muvaffaqiyatlar tilayman!

**TURKISTON JADIDCHILIK HARAKATI NAMOYONDALARINING QARASHLARIDA SOG'LOM TURMUSH TARZI VA BADANTARBIYA MASALALARI**

**Zarif Begimqulov** - pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent v.v.b. Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Samarqand filiali

**Annotatsiya:** Mazkur maqolada jadidchilik harakati, Turkiston jadidchilik harakati namoyondalari Abdulla Avloniy, Cho'lpon, Abdurauf Fitratlarning yosh avlod orasida sog'lom turmush tarzini qaror toptirish hamda ijobiy fazilatlar va badan tarbiya orqali barkamol avlod qilib shakllantirishda oiladagi muhit, unda voyaga yetayotgan farzandlarning ezgu fazilatlarga ega bo'lib tarbiyalanishi, doimiy ravishda zararli odatlar va harakatsizlikdan himoyalaniishi, kishilarni sog'lom turmush tarziga amal qilishi, ma'rifatparvarlik, vatanparvarlik, insonparvarlik, zakovatlilik, jasurlik, jismoniy shijoatlilik, sihat-salomatlik, odob-axloq borasidagi qarashlari tahlil etilgan.

**Kalit so'zlar:** jadidchilik, ma'rifatparvarlik, badan tarbiya, milliy madaniyat, salomatlik.

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoev Oliy Majlisga yo'llagan Murojaatnomasida yoshlarda yuksak ma'naviyatni rivojlantirish va yuksaltirish borasida buyuk ajdodlarimiz, xususan jadidlarning ta'lim tarbiya to'g'risidagi fikr-mulohazalarining muhim ahamiyat kasb etishini ta'kidlab, quyidagi fikrlarni keltirib o'tadi: "Umuman, biz jadidchilik harakati, ma'rifatparvar bobolarimiz merosini chuqur o'rganishimiz kerak. Bu ma'naviy xazinani qancha ko'p o'rgansak, bugungi kunda ham bizni tashvishga solayotgan juda ko'p savollarga to'g'ri javob topamiz. Bu bebaho boylikni qancha faol targ'ib etsak, xalqimiz, ayniqsa, yoshlarimiz bugungi tinch va erkin hayotning qadrini anglab yetadi" [1].

Ma'lumki, jadidchilik deganda ko'z oldimizga XIX asr oxiri va XX asr boshlarida Turkistonda ijtimoiy va siyosiy jarayonlar ta'sirida shakllangan, jamiyatning eng ilg'or fikrli qatlamlari, ya'ni ona Vatanni mustaqil, ozod holda ko'rishni o'zlarining bosh maqsadlari deb hisoblagan yangilanish harakati namoyondalari keladi.

Turon zaminda XIX asr oxiri – XX asr boshlarida yuzaga kelgan yangilanish harakati-jadidchilik o'sha davrning eng ilg'or kuchlari hisoblanib, ular jamiyatni tubdan isloh etishni aynan ta'lim, xalqqa madaniy, mafkuraviy va siyosiy bilimlar berishning kechiktirib bo'lmaydigan, dolzarb vazifalarini hal qilishdan boshladilar [3]. Agar o'zbek jadidchiligi o'z tarixining birinchi bosqichida asosan ma'rifiy oqim sifatida namoyon bo'lib, bu davrda taraqqiyparvarlarning ta'lim islohoti bilan bog'liq qarashlari to'la shakllangan bo'lsa, keyingi davrda ularning ma'rifiy g'oyalari milliy taraqqiyotning boshqa muhim va dolzarb masalalari bilan yanada boyidi. Jadid namoyandalari pedagogik asarlarida ona Turkiston va unda yashovchi xalqlar tarixi va madaniyati, milliy urf-odatlar, sog'lom millatning vujudga kelishida oila, vatanparvarlik, insonparvarlik, odob-axloq, tarbiya turlari haqida kerakli ma'lumotlarni berishni o'zlarining burchlari deb bildilar.

**Tadqiqot usullari.** Maqolada mantiqiylik, funksional-tizimlilik, tahlil kabi metodlardan, shuningdek jadidchilik harakati namoyondalari tadqiqotlaridan foydalanilgan.

**Muhokama va natijalar.** Shuni alohida qayd etish lozimki, Turkiston jadidlarining qarashlarida sog'lom turmush tarzi masalasi ham alohida o'rin egallaydi. Tadqiqotimiz jarayonida jadid namoyondalari tomonidan qoldirilgan ulkan ma'naviy me'rosda sog'lom avlod, badantarbiya, barkamol avlodni shakllantirishga oid muhim qarashlar va tahlillarni ko'rishimiz mumkin. Turkiston jadidlari tarbiyani keng ma'noda tushunib, pedagogikaga doir o'zlarining asarlarida sog'lom inson qiyofasi to'g'risida jiddiy mulohaza yuritganlar. Ularning qarashlarida jamiyatning ilg'or bo'lagi sifatida yoshlar milliy qadriyatlarga hurmat nazari bilan qaraydigan, moddiy va ma'naviy boyliklarni doimo ko'z qorachig'iday asraydigan, oilaga chin muhabbatli, vafodor, insoniy burch va mas'uliyatini chuqur his etadigan, xalqi va yurti tashvishi bilan yashaydigan, vatan, millat taqdiri to'g'risida jon kuydiradigan, ijtimoiy-iqtisodiy, siyosiy bilimlar jihatidan yetuk, vatanparvar, insonparvar, zakovatli, jasur, mag'rur, jismoniy shijoatli bo'lib shakllanish tarafdorlari bo'lganliklarini guvohi bo'lamiz.

**Abdulla Avloniy** (1878-1934) – 1878-yil Toshkentda kosib oilasida dunyoga kelgan. U XIX asr oxiri XX asr boshidagi o'zbek milliy madaniyatining mashhur vakillaridan biri, ma'rifatparvar shoir, dramaturg, jurnalist, olim, davlat va jamoat arbobi sifatida tanilgan.

Abdulla Avloniy XX asr boshida jadidchilik harakatiga qo'shilib, Toshkentdagi jadidlarning faol ishtirokchilaridan biri sifatida tanildi. U maktab o'quvchilari uchun “Birinchi muallim”, “Ikkinchi muallim” (1912), “Tarix”, “Turkiy Guliston yoki axloq” (1913) kabi zamonasi uchun muhim hodisa bo'lgan darsliklarni yozgan. Alloma tomonidan yozilgan asarlar asosan tarbiyaning kechiktirib bo'lmaydigan, dolzarb masalalariga bag'ishlangan.

Abdulla Avloniyning pedagogikaga oid asarlari orasida “Turkiy guliston yoxud axloq” kitobi XX asr boshidagi fikrlar taraqqiyotini o'rganishda muhim ahamiyatga egadir. Manbalarda qayd etilishicha, 1913 va 1917 yillarda Toshkentda Ilin bosmaxonasida litografik (toshbosma) usulida nashr etilgan mutafakkirning mazkur asari 2 qismdan iborat.

Pedagogika fanini yaxshi bilgan, bu sohada kuchli va keng ma'lumotga ega bo'lgan Abdulla Avloniyning “Turkiy guliston yoxud axloq” asari muhim axloqiy va ta'limiy-tarbiyaviy ahamiyatga ega bo'lib, ushbu asarni yaratishda adib xalq pedagogikasining ijobiy tajribalaridan maqsadli, unumli va o'z o'rnida foydalanadi. Mazkur asarda u insondagi ijobiy va salbiy fazilatlarining tavsifi, yoshlar tarbiyasining ahamiyati, bolani qanday qilib tarbiyalash va tarbiyani amalga oshirish yo'l-yo'riqlari, jamiyatda komil insonlarni shakllantirishning muhim jihatlarini bayon qilgan.

O'zining butun umrini maorif, ta'lim-tarbiya sohasiga baxshida etgan xalqparvar ma'rifatchi Abdulla Avloniy tarbiyani keng ma'noda tushunib, uni birgina axloq tarbiyasi bilan chegaralab qo'ymaydi. “Turkiy guliston yoxud axloq” asarida u avvalo, bolaning sog'ligi haqida g'amxo'rlik qilish lozimligiga e'tibor qaratadi. Avloniyning fikricha, sog'lom fikr, yaxshi axloq, ilm-ma'rifatga ega bo'lish uchun, avvalo, tan salomatligi zarur. Uning ta'kidlashicha, “Badanning salomat va quvvatli bo'lmog'i insonga eng kerakli narsadur. Chunki o'qumoq, o'qutmoq, o'rganmoq va o'rgatmoq uchun insonga kuchlilik, kasalsiz jasad lozimdur. Sog' badanga ega bo'lmagan insonlar amallarinda, ishlarinda, ibodatlarinda kamchilik qilurlar. Maishatimizni rohatda bo'lmog'i jasadimizning sog'lom bo'lmog'iga bog'lidir. Biz sihatimizni saqlamak ila amr o'linganmiz, shuning uchun vujudimizi hifzi-sihatga zid bo'lgan yomon odatlar ila churitmakdan saqlanmaklig'imiz lozimdur” [2, 14-15].

Abdulla Avloniy asarda bolaning badan tarbiyasi, uning salomatligi masalasiga katta e'tibor qaratgan. U ota-onalarga murojaat qilib, badan tarbiyaning fikr tarbiyasidagi

ahamiyatiga urg'u beradi: "Badan tarbiyasining fikr tarbiyasiga ham yordami bordur. Jism ila ruh ikkisi bir choponning o'ng ila terisi kabidur. Agar jism tozalik ila ziynatlanmasa, yomon xulqlardan saqlanmasa, choponni ustini qo'yib astarini yuvub ovora bo'lmoq kabidurki, har vaqt ustidagi kiri ichiga uradur. Fikr tarbiyasi uchun mahkam va sog'lom bir vujud kerakdur. Shuning uchun ota-onalar bolalari kasal bo'lgan zamon beparvolik qilmay, tezlik ila tabib yoki do'xturga boqizmak kerak" [2, 15-b].

"Turkiy guliston yoxud axloq" asarida muallif salomatlikka xavf soluvchi zararli odatlarning salbiy illatlarini ham bayon etgan. U yoshlarda o'z faoliyatlarini tartibsiz olib borish ularda nosog'lom turmush tarzini shakllanishiga olib kelishi, salbiy odatlarni o'zlashtirgan odam vaqt o'tishi bilan o'zi-o'zini boshqarish qobiliyatidan mahrum bo'lishini aniq misollar bilan qayd etgan. Asarda jumladan, "Ichkulik, ko'knor, nasha, afyun, taryok, chilim, nos, popirus kabi badanning salomatligiga zararli, og'ulik, ba'zisi xarom, ba'zisi makruh, ba'zisi isrof bo'lgan narsalardan qochmak, saqlanmak shariat, aql, hikmat yuzasidan lozimdur" [2, 15-b], - degan edi.

**Abdulhamid Sulaymon o'g'li Cho'lpon (Yunusov) (1897-1938)** – 1897-yilda Andijon shahrida ziyoli oilada tug'ilgan. Shoir, yozuvchi, dramaturg, tarjimon, tanqidchi va jamoat arbobi Cho'lpon shoirning taxallusi bo'lib, ismi-familiyasi Abdulhamid Sulaymonovdir.

Cho'lpon 1914-1917-boshlarida "Bahor ovullari", "O'sh", "Vatanimiz Turkistonda temir yo'llar" hamda "Do'xtir Muhammadiyor" singari maqolalarida madaniyat va ma'rifat targ'ibotchisi sifatida maydonga chiqdi. Insonni buyuk muhabbat bilan sevgan, inson qadri, sha'ni, erkini baland qo'ygan Cho'lponning ijoddagi izlanishlari millatning ertasi haqidagi tashvish, millat taraqqiysi, millat ozodligi kabi ulug' niyatlar bilan chambarchas bog'liq edi.

Cho'lpon o'z asarlarida asriy milliy qadriyatlar hamda mahalliy aholining mentalitetiga xos axloq-odob me'yorlarining himoyachisi sifatida gavdalanadi. Bu xususda uning quyidagi so'zlari fikrimizning dalilidir: "Ey qarindoshlar katta iltimosimiz shuldurki, Ovro'paning mo'dosidan, shishasidan, buzuq axloqidan namuna olmasdan va bunlarg'a bul jihatdan taqlid qilmasdan, balki ilm, fan, hunar, sanoatga o'xshashlik madaniyatlardan namuna olib, bul jihatdan taqlid qilmoqimiz lozimdur. Ovro'poning mo'dosi va buzuq axloqi sizlarni xonavayron, bevatan, asir-qul qiladur. Bundan saqlaningiz!!!" [5].

**Abdurauf Abdurahim o'g'li Fitrat (1886-1938)** – 1886 yil Buxoroda ziyoli oilasida tug'ildi. Ko'pqirrali va sermahsul ijodkor, o'tkir tilshunos, betakror dramaturg va shoir, jangovar publitsist, noshir va jurnalist, talantli davlat va jamoat arbobi Fitrat – Abduraufning taxallusi bo'lib, "tug'ma iste'dod" ma'nosini beradi.

Fitrat o'zining "Oila yoki oila boshqarish tartiblari" asarida bolaning badan tarbiyasi uning kamolotga yetishidagi muhim ahamiyati to'g'risida fikr yuritadi. Uning fikricha, "Bolaning badan tarbiyasi yetti yoshgacha ota-onaning vazifasi sanaladi. ...bunday tarbiyaning ma'nosi go'dakning jismini har xil odatlardan saqlab, asta-sekin kamolotga yetishtirish demakdir. Bola sog'lig'ining qanchalik nozik ekanini bilgan mamlakatlarda yangi tug'ilgan bolaning sog'lig'ini saqlash uchun ilm va tibbiy qoidalarni amalda qo'llaydilar. Shunday mamlakatlarning odamlari bolaning yuvintirilishi, yo'rgaklanishi, yeyish-ichishi va uxlashiga katta e'tibor beradilar" [4, 62-b].

Fitrat mazkur asarda tozalik barcha kasalliklarni keltirib chiqaruvchi mikroblarni bartaraf etish vositasi ekanligini alohida ta'kidlaydi. "... ozoda shahar, ko'cha, uylarni, odamlarni ko'rib bunday shaharlarda kasalliklar ham kam ekanligini bilmoqdalar. Aksincha,

qaysi shahar iflos va aholisining tabiati yaramas bo'lsa, u yerda kasallik ko'proqdir. Turkistonimizda, xususan yoz paytlarida kasalliklar avj oladi. Buning sababi ifloslikdir.

Kimki, salomat yashashni hohlasa, o'zini va ahli oilasini doim toza tutmog'i zarur. Musulmonlar uchun poklik diniy amrlardan sanaladi. ... Aziz o'quvchilarimizga ikkinchi marta aziyat bermasdan aytamizki, ifloslik va befarosatlik kishini turli kasalliklarga giriftor qiladi va yosh bolalarga ko'proq ta'sir qiladi. O'sha navnihollarni hayotimiz mevalarini, chirk ifloslik va beparvolikdan muhofaza qilish bizning burchimizdir" [4, 70-b].

Fitrat asarda badan tarbiyasining bola hayotidagi o'rni haqida muhim, qimmatli maslahatlarni qayd etadi. Jumladan, "... tarbiya uch xil bo'ladi... badan tarbiyasi, aqliy tarbiya va axloqiy tarbiya. Bolaning tug'ilgan vaqtdan to emizishdan chiqqunicha badan tarbiyasining davri bo'ladi. Bu davrda aqliy va axloqiy tarbiya birinchi darajali emas" [4, 71-b].

Adib asarda kam harakatlilik yoki harakatsizlik, jismoniy faoliyatning yetishmasligi inson hayoti uchun ancha xavfli ekanligi, uning turmush tarziga salbiy ta'siri, harakatning inson hayotidagi muhim ahamiyati to'g'risida kishilarni ogoh qiladi. "Ba'zilar, - deb yozadi Fitrat,-farzandlarini zo'rlik bilan, jahlu haqorat bilan uydan ko'chaga, hatto, o'ynashga ham chiqarmaydilar. Bola bu amrga itoat qilib, uydan chiqmay yursa, "odobli bola" deydilar. Bunday odamlarning harakati xatodir. Havosi og'ir bo'lgan uylarda uzoq vaqt bo'lish, harakat qilmaslik, hatto, o'ynamaslik ko'p kasalliklarga sabab bo'ladi. Bola dangasa va ish bilmas bo'lib o'sadi. Xilvatga o'rgangan bola ulg'aygandan keyin ham xonadan chiqmaydi, odamlarga qo'shila olmaydi. Bir joyda kam harakat bo'lib o'tirish odamni ham zaiflashtiradi. Vaholanki, badanning rohati harakat sanaladi.... Bir joyda harakat qilmaslikda ko'proq zarar bor. Harakat vaqtida tanada qon yuguradi, ishtaha ochiladi, badanga quvvat kirib qalbni ochadi" [4, 75-b].

**Xulosa.** Turkiston jadidchilik harakati namoyondalari faqatgina o'lkada yangi usul maktablarini ochish, bolalarni savodli qilish ishlari bilan shug'ullanib qolmasdan, jamiyat hayotida inson va uning tutgan o'rni, inson fenomeni mohiyatini belgilovchi omillar, uning kamolotga erishuvdagi sog'lom turmush tarziga amal qilish zarurati, insonga berilgan fazilatlar, xislat va imkoniyatlar, ongli insonning bu imkoniyatlardan foydalanish darajalari, harakat va harakatsizlikning mohiyati, badan tarbiyaning kishi hayotidagi ahamiyati haqida ko'plab asar va maqolalar yozdilar. Shu davrning erishgan ilm - fani xulosalariga suyanib turib yaratilgan mazkur asar va maqolalarda jadidlarning insonning salomatligi, unga salbiy ta'sir etuvchi nopok illatlar, zararli odatlarga doir qarashlari aks etgan deyish uchun bir qator asoslar bor.

Turkiston jadidlarining inson omili, ta'lim-tarbiya, kishilarni sog'lom turmush tarziga amal qilish, badan tarbiya, zararli odatlardan himoyalash, oila va uning jamiyatdagi o'rni, komil inson, vatanpravarlik, ijtimoiy va madaniy hayotga doir ilgari surgan qarashlari bugun kunda ham o'z dolzarbligini yo'qotganicha yo'q. Shuning uchun ham, biz jadid bobolarimiz tomonidan ilgari surilgan komil inson g'oyasi asosida mamlakatimiz mustaqilligini yanada mustahkamlash, shu jarayonda yangi-yangi marralarni zabt etishimiz xaqida kelajak avlod orasida ko'proq tushintirish ishlarini yanada jadallashtirishimiz dolzarb masalalardan bo'lib hisoblanadi.

## Adabiyotlar

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoevning Oliy Majlisga Murojaatnomasi <https://www.gazeta.uz/uz/2020/01/24/president-speech/>

2. Abdulla Avloniy. Turkiy Guliston yoxud axloq. - T.: O'qituvchi, 1992- 160 b.
3. Begimqulov Z. Turkistonda tashkil etilgan usuli jadid maktablarida ta'lim-tarbiya jarayonining o'ziga xos xususiyatlari. "Jadidlarning ilmiy-pedagogik merosi: tarix va zamonaviylik" mavzusidagi xalqaro ilmiy-amaliy anjumani materiallari (2-to'plam), Farg'ona-2024.b 297-b.
4. Fitrat A. Oila yoki oila boshqarish tartiblari. Ikkinchi nashr. Toshkent.: "Ma'naviyat", 2000-112 b.
5. Cho'lpon. Vatanimiz Turkistonda temir yo'llar // Sadoyi Farg'ona. 1914 yil 6 iyun.

## **INNOVATSION TEXNOLOGIYALARDAN FOYDALANGAN HOLDA BIR YILLIK SIKLDA 16-17 YOSHDAGI FUTBOLCHILARNING KUCH VA TEZLIK-KUCH TAYYORGARLIGINI REJALASHTIRISH**

**Bek Valijonovich Bekov** - dotsent, Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarini qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Farg'ona filiali

**Annotasiya:** Ushbu maqola zamonaviy futbol mashg'ulotlarini Innovatsion texnologiyalardan foydalangan holda bir yillik siklda 16-17 yoshdagi futbolchilarning kuch va tezlik-kuch tayyorgarligini rejalashtirishni samarali tashkil etish masalalarini yaratib bergan. Ushbu rejalashtirish futbol mahorat maktablari, sport maktablari (SM) va ixtisoslashtirilgan sport maktablari (ISM), Olimpiya va Paralimpiya sport turlariga sportchilar tayyorlash markazi (OPSTTM), futbol klublari va akademiyalari o'quv jarayonlarida foydalanganligi ahamiyatga bog'liq.

**Kalit so'zlar:** Innovatsion texnologiyalar, "Catapult", kuch, tezlik-kuch, o'quv mashg'ulotlar, rejalashtirish, kompleks mashqlar. urinishlar (seriyalar).

**Kirish.** Xalqaro darajadagi raqobat va zamonaviy futbolning talablari sport zaxiralari tayyorlashda murabbiylar hamda mutaxassislar oldiga yangi vosita va uslubiyatlarni qidirish vazifasini qo'yadi. Ushbu rejalashtirish futbol mahorat maktablari, sport maktablari (SM) va ixtisoslashtirilgan sport maktablari (ISM), Olimpiya va Paralimpiya sport turlariga sportchilar tayyorlash markazi (OPSTTM), futbol klublari va akademiyalari o'quv jarayonining futbolga yo'naltirilganligi va mazmunini belgilaydi. Zamonaviy sportning tobora ortib borayotgan talablar sport tashkilotlari va har bir murabbiyga o'z faoliyatining natijalarini sifatli oshirish uchun yangi qo'shimcha zaxiralarni qidirishga majbur qilmoqda. Futbolning hozirgi rivojlanish darajasi yosh futbolchilarni tayyorlash tizimida belgilangan qoidalarni qayta ko'rib chiqishni va innovatsion usul va uslubiyatini hamda texnologiyalardan keng foydalanishni talab qiladi. Hozirgi vaqtda o'yinchilarning yuqori tezlik texnikasi va yuqori darajadagi maxsus jismoniy tayyorgarligi tobora muhim ahamiyat kasb etmoqda. Miyaning faoliyat tezligiga ya'ni vaqt yetishmasligi sharoitda qaror qabul qilish va javob harakati tezligiga yuqori talablar qo'yilmoqda, maydon bo'ylab harakatlanish tezligining yuqori darajasi, portlovchi kuch, harakat koordinatsiyasi ham muhim hisoblanadi. Ushbu sifat va qobiliyatlarni bolalikdan va o'spirinlikdan rivojlantirish zarur. Shularni inobatga olgan holda ko'p yillik futbolchilarni tayyorlash jarayonini kuchayotgan talablarga muvofiq rejalashtirish zarur.

**Tadqiqot usullari:** 1. 16-17 yoshli futbolchilarni kuch va tezlik-kuch tayyorgarligi darajasini aniqlash uchi mashqlar tanlash.

2. “**Catapult**” tizimidan foydalangan holda o‘quv mashg‘ulotlarida va rasmiy o‘yinlarda portlovchi harakatlarni (kuch, harakat davomiyligi va ularning soni) bajarishda kuch va tezlik- kuch qobiliyatining namoyon bo‘lish xususiyatlarini aniqlash;

3. 16-17 yoshli futbolchilar uchun yillik o‘quv siklida kuch va tezlik-kuch tayyorlash dasturlarini nazariy jihatdan ishlab chiqish.

**Muhokama:** Tadqiqot natijalarining ilmiy va amaliy ahamiyati bu shundan iboratki, ushbu muammoni o‘rganish sport zaxirasini tayyorlashda yuqori darajadagi maxsus jismoniy tayyorgarlikka erishish mexanizmlari to‘g‘risidagi asosiy nazariy bilimlarni to‘ldiradi;

- futbolchilarning kuch va tezlik-kuch qobiliyatlarini rivojlantirish darajasini baholash uchun mashqlar tanlash hamda innovatsion texnologiyalardan foydalanish metodologiyasi taklif qilindi;

- “**Catapult**” tizimidan foydalangan holda o‘quv mashg‘ulotlarida va rasmiy o‘yinlarda portlovchi harakatlarni (kuch, harakat davomiyligi va ularning soni) bajarishda kuch va tezlik- kuch qobiliyatining namoyon bo‘lish xususiyatlarini to‘g‘risida yangi ma’lumotlar olindi;

- 16-17 yoshli futbolchilar uchun yillik o‘quv siklida kuch va tezlik-kuch tayyorlash dasturlarini nazariy jihatdan ishlab chiqildi. Ushbu rejalashtirish futbol mahorat maktablari, sport maktablari (SM) va ixtisoslashtirilgan sport maktablari (ISM), Olimpiya va Paralimpiya sport turlariga sportchilar tayyorlash markazi (OPSTTM), futbol kublari va akademiyalari o‘quv jarayonining futbolga yo‘naltirilgan.

**Natijalar.**Futbolchilarning kuch va tezlik-kuch qobiliyatlarini rivojlantirish darajasini baholash uchun Tezlik-kuchli tayyorgarlik darajasini aniqlash uchun ularga quyidagi mashqlarni taklif qilamiz:

-Yuqori startdan 30 metrga yo‘nalish;

-Yuqori startdan 100 metrga yo‘nalish;

-Joydan uchta xatlab sakrash;

-2 oyoqqa tayanib oldinga sakrash;

-Bir-biridan aloqada turgan 10 to‘siqdan o‘tish 2x metr.

16-17 yoshli futbolchilarning o‘quv mashg‘ulot jarayonlarida innovatsion texnologiyalardan foydalanishga zamonaviy “**Catapult**” tizimidan foydalanishni taklif qilamiz.

O‘quv mashg‘ulotlarida va rasmiy o‘yinlarda portlovchi harakatlarni (kuch, harakat davomiyligi va ularning soni) bajarishda kuch va tezlik- kuch qobiliyatining namoyon bo‘lish xususiyatlarini aniqlashda “**Catapult**” tizimidan foydalaniladi.



**1-rasm**“Catapult” tizimidan olingan natijalar.

16-17 yoshli futbolchilar uchun yillik o‘quv siklida kuch va tezlik-kuch tayyorlash dasturlarini nazariy jihatdan ishlab chiqildi. Tezkor kuch sifatini tarbiyalash dinamik zo‘riqish usuli yordamida amalga oshiriladi. Bundan tashqari, bu harakat tezligini tarbiyalash bilan uzviy bog‘liqdir. Asosiy vositalar - nomaxsus bo‘lgan (to‘psiz) sakrash mashqlari (bir oyoqda sakrash, ikki oyoqda sakrash; oyoqdan oyoqqa sakrash; qisqa masofaga tez yugurib, sakrab bosh bilan zarba berish harakatini bajarish; oyoq tizzalarini balandga ko‘targan holda harakatlanib bir oyoqda, ikki oyoqda sakrash; tez yugurish va sakrash harakatlarini turli kombinatsiyalarda bajarish).

Oyoq mushaklarining kuchini oshirish uchun qo‘llaniladigan sakrash mashqlari, maksimal kuch bilan bir yoki ikki oyoqda yerdan itarilib bir marotaba yoki qayta-qayta takrorlab bajarish mumkin.

1. Mashq. 30-50 sm balandlikdan sakrab tushish (futbolchilarning yoshiga qarab) ketidan tez yuqoriga sakrab chiqish.

2. Mashq. Ikki parallel gimnastika skameykada turib girya bilan sakrab tushish (16-24-32 kg, og‘irlik individual ravishda tanlanadi). Bir yondashuvda mashqni 8-10 marotaba sakrab, sub-maksimal kuch bilan bajarish. Bir seriyada 2 marotaba yondashuv, ular orasidagi tanaffus 2 daqiqa. 3-5 seriya tanaffus 2-3 daqiqa.

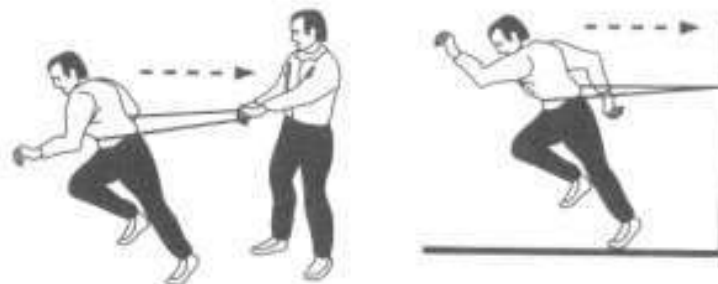
3. Mashq. Shtangani yelkaga qo‘yib sakrash. Shatgani og‘irligi individual ravishda maksimaldan 30-60% oraliq‘ida tanlanadi. Har bir sakrash dastlabki amortizatsion o‘tirish harakati va mushakning og‘irlik ta‘siridan uni yengib o‘tish harakatiga tez o‘tish orqali bajariladi. Har bir sakrashdan keyin mushaklarni silkitib qo‘yish kerak. Har bir yondashuvda 4-6 marotaba sakrash bajariladi, har bir seriyada 4-6 daqiqali tanaffus bilan 2-3 yondashuv; 2-3 seriya.

4. Mashq. Girya bilan sakrash, 6-8 marotabadan 2ta yondashuv. Keyin 3-4 daqiqa tanaffusdan so‘ng, bir joyda turib oyoqdan oyoqqa 8 marotaba sakrash, 5-6 marotabadan 2 ta yondashuv. Kompleks 6-8 daqiqali tanaffus bilan 2-3 marotaba takrorlanadi.

5. Mashq. Ko‘p sakrashlar bir joyda turib bir yoki ikki oyoq bilan yerdan itarilib 6-8 marotaba sakrashni o‘z ichiga oladi, masalan, bir oyoqda, oyoqdan oyoqqa yoki ikki oyoqda uch marotaba sakrash; bir oyoqda yoki oyoqdan oyoqqa besh marotaba sakrash; oyoqdan oyoqqa yoki navbat bilan bir oyoqda va boshqa oyoqda yerdan itarilib sakkiz marotaba

sakrash; Takroriy-seriyali usul, bir yondashuvda 3-4 marotaba takrorlash; bir seriyada 4-6 daqiqa tanaffus bilan 2-3 yondashuv; mashg'ulotlarda 6-8 daqiqa tanaffus bilan 2-3 seriya.

6. Mashq. Tashqi qarshilikka ega mashqlar (2 va 3-rasm). Juftlikda, bir joyda turib yoki harakatlanib bajariladi.



2, 3-rasm. Tezkor kuchni rivojlantirish uchun mashqlar.

7. Mashq. Futbolchi beliga rezina arqon o'tkizib to'g'ri chiziq bo'ylab 15-20 metr masofaga yuguradi, sherigi arqonni ushlab qarshilik ko'rsatadi. Mashq 1-1,5 daqiqa tanaffus bilan 10-15 marotaba takrorlanadi.

8. Mashq. Futbolchi joyida turib yuguradi, sherigi 3-4 metr orqada turib rezina arqonni 6-8 soniya ushlab turadi, so'ng qo'yib yuboradi va sportchi maksimal tezlikda 10-15 metr oldinga yuguradi; 40-60 soniya tanaffus bilan 10-16 marotaba takrorlash.

Tashqi qarshilik sifatida boshqa og'ir buyumlar ham (shinalar, shtanga diskleri va boshqalar) ishlatilishi mumkin. Og'irlikni sudrash mashqlarini bajarganda maksimal tortish og'irligining 20% bajarganda, asosan masofaviy tezlik o'sadi, 40% bajarganda esa – start tezlashuvining tezligi oshadi.

9. Mashq. 10 soniya tribuna zinalaridan yuqoriga yugurish. Takrorlash soni 4-6 marotaba. Tanaffus 1 daqiqa.

10. 30-40 metr tepalikka yugurish. Takrorlash soni 6-8 marotaba, tanaffus 1-2 daqiqagacha.

**Xulosa.** Olib borilgan tadqiqotimizdan xulosa qilib shuni aytish keraki 16-17 yoshli futbolchilarning o'quv mashg'ulot jarayonlarida innovatsion texnologiyalardan xususan zamonaviy "Catapult" tizimidan foydalanishni taklif qilamiz. Hozirgi kunda faqat terma jamoalar va aksariyat superliga klublari ushbu zamonaviy texnologiyadan foydalanmoqda ammo 16-17 yoshli mahorat maktablari, sport maktablari va ixtisoslashtirilgan sport maktablari, Olimpiya va Paralimpiya sport turlariga sportchilar tayyorlash markazi, futbol klublari U-19, U-21 va akademiyalari o'quv mashg'ulot jarayoni hamda nazorat o'yinlarida foydalanmasligi futbolchilarning tizimli tayyorlashda yetarlicha muammolar keltirib chiqaradi. Biz esa zamonaviy innovatsion texnologiyalardan keng foydalanishni qo'llab quvatlaymiz. Catapult tizimi bizga o'quv mashg'ulotlarida va rasmiy o'yinlarda portlovchi harakatlarni (kuch, harakat davomiyligi va ularning soni) bajarishda kuch va tezlik- kuch qobiliyatining namoyon bo'lish va yana bir qancha futbolchilar haqida ma'lumotlarni qayta ishlada va mashg'ulot rejalashtirishda va xususiyatlarini aniqlashda ushbu tizimidan keng foydalandik.

#### Foydalanilgan adabiyotlar

1. Иванова Л. А., Савельева О. В. Анализ информационных технологий в области физической культуры и спорта // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – № 8 (август). – С. 81–85.

2. Исеев Ш.Т. Беков Б.В. Инновационные методики в управлении физической подготовкой юных футболистов / Республиканская научно-практическая конференция «Пути повышения профессиональной компетентности менеджеров в сфере физической культуры и спорта» 1-19 декабря 2020 года. Чирчик. С. 231 – 235.

3. Jaxbarov A.S. Futbolchilarning tayyorgarligini kompleks nazorat qilish asoslari. <https://jtsiti.uz>, Respublika anjuman (2024) 414-417 bet

4. Jaxbarov A.S. Operativ nazorat va mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirish hamda tashkil etishda futbol trenerlarining o'rni. Fardu ilmiy xabarlar jurnali (2024-1) 265-270 bet

5. Abulfayz J. Pedagogical characteristics of education of physical skills of young football players //international journal of social science & interdisciplinary research issn: 2277-3630 impact factor: 7.429. – 2023. – т. 12. – №. 02. – с. 34-38.

6. Abulfayz J. Pedagogical characteristics of education of physical skills of young football players //international journal of social science & interdisciplinary research issn: 2277-3630 impact factor: 7.429. – 2023. – т. 12. – №. 02. – с. 34-38.

## MOLIYAVIY JIHATDAN BARQAROR 3X3 BASKETBOL KLUBINI BOSHQARISH



*Bilinki tizimni to'g'ri yo'lga qo'yish ishingizdagi eng katta yutug'idir*

Yuqoriga ko'tarilish uchun albatta narvon kerak, bu zamonaviy bo'lsa yana yaxshi.

*D.R. Norkulov*

**Norkulov Doniyorbek Raxmiddinovich** - Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarini qayta tayyorlash va malakasini oshirish institutining Farg'ona filiali jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubiyati kafedrasini p.f.b.f.d (PhD), Dotsent.

**Annotatsiya.** Moliyaviy jihatdan barqaror basketbol klubini boshqarish, puxta rejalashtirish va oldindan o'ylab ko'rishni talab qiladi, ammo to'g'ri strategiya bilan siz o'z jamoangizni to'g'rilash va ularning butun mavsum davomida muntazam yuqori cho'qqilarda bo'lishingiz uchun to'g'ri tizimni yo'lga qo'yish lozim.

Ushbu maqolada biz sizga har birining kuchli va yuksak natijalarga erishishni 9 xil usuldan foydalangan holda moliyaviy barqaror 3x3basketbol klubini qanday boshqarishni ko'rib chiqamiz.

**Moliyaviy jihatdan barqaror 3X3 basketbol klubini boshqarishni 9+1 dasturi.**



### 1. Klubingizga biznes kabi munosabatda bo'ling

Moliyaviy jihatdan barqaror 3X3 basketbol klubini boshqarish yaxshi rahbarlik va tashkilotchilik qobiliyatini talab qiladi. Moliyaviy jihatdan barqaror 3X3 basketbol klubini tashkil etish, qo'llab-quvvatlash va rivojlantirish jarayonida sizga yordam beradigan ko'plab manbalar mavjud.

**Quyidagi usullar buni qanday qilishning misolidir:**

### 2. Klubingizning moliyaviy ehtiyojlarini aniqlang.

Barcha klublar trenerlik maoshi, obyekt ijarasi to'lovlari, asbob-uskunalar sotib olish xarajatlari, formalar, uydan tashqaridagi o'yinlar yoki turnirlar uchun sayohat xarajatlari va boshqalar kabi sarflanadigan xarajatlar uchun pulga muhtoj.

Klublar, shuningdek, reklama xarajatlari (jumladan, ijtimoiy tarmoqlar), jamoangiz har yili qatnashadigan uy hududidan tashqarida o'tkaziladigan ligalar yoki turnirlar uchun ro'yxatdan o'tish to'lovlari va ishtirok etish uchun kerak bo'lishi mumkin bo'lgan boshqa yillik talablar kabi qo'shimcha mablag'larga muhtoj.

### 3. Barcha xarajatlarni yozib oling.

Xarajatlarni hisobga olish juda muhim, chunki bu sizning byudjetingizdan ustun turishingizga yordam beradi va pulingiz qayerga ketayotganini ko'rishga imkon beradi. Bu pulni tejash yo'llarini topish uchun ham imkoniyat bo'lishi mumkin.

Ba'zi odamlar uchun basketbol klubini boshqarish pul oqimi haqida qayg'urmasdan oson ish bo'lib tuyulishi mumkin, ammo moliyani kuzatib borish ularning xayoliga ham kelmasligi mumkin.

Agar biz 3x3 basketbol klubimiz moliyasi yaxshi ishlashini istasak, har bir kirib kelayotgan va chiqayotgan har bir summani yodda tutib va albatta yozib yurishimiz kerak.

Bu bizga har qanday tejash imkoniyatlaridan foydalanish va ehtimoliy moliyaviy kutilmagan hodisalarni rejalashtirish imkoniyatini beradi.

### 4. Tadbirni o'tkazish uchun sarflagan xarajatlaringizni aniqlang.

Tadbirni o'tkazish qimmatga tushishi mumkin. 3x3 basketbol to'plari va to'rlar narxi kabi ko'p narsalarni qilishdan oldin o'ylab ko'rishingiz kerak bo'ladi.

Shuningdek, siz o'yinchilar uchun suv va oziq-ovqat olishingiz kerak bo'ladi. Boshqa xarajatlar ligangizga qarab hakamlar yoki boshqa turdagi amaldorlarni o'z ichiga olishi mumkin.

### 5. Favqulodda jamg'armaga ega bo'ling.

Favqulodda vaziyatlar fondi sizning klubingiz faoliyati uchun eng muhim narsadir. Bu nafaqat pulni, balki vaqtni ham tejashdir.

Agar kutilmagan voqea ro'y bersa va sizda favqulodda vaziyatlar fondi bo'lsa, pul topish uchun ovora bo'lishingiz shart emas – buning uchun siz doim tayyorsiz!

Vaqtini tejash har qanday puldan qimmatroq, shuning uchun hoziroq rejalashtirishni boshlang.

#### **6. Siz qilayotgan ishlaringizni qo'llab-quvvatlovchi mahalliy korxonalar va tadbirkorlar bilan hamkorlik qiling.**

Siz qilayotgan ishlaringizni qo'llab-quvvatlaydigan mahalliy korxonalar va tadbirkorlar bilan hamkorlik qilishingiz kerak.

Misol uchun, agar siz yoshlar uchun 3X3basketbol klublarini boshqarish bilan shug'ullanayotgan bo'lsangiz, mahalliy basketbol jihozlari va kiyim-kechak do'konlari bilan hamkorlik qiling va ularni tadbirlaringizga homiylik qilishiga jalb qiling, sport musobaqalaringizni hududingizdagi tadbirkorlar nomiga bag'ishlang yoki tadbirkorni o'tonasini.

Bu nafaqat sizning hamjamiyatingizga yordam beradi, balki sizga qo'shimcha manbalar berish orqali ham yordam beradi.

Bundan tashqari, siz qilayotgan ishlaringizni qo'llab-quvvatlovchi korxonalar bilan va tadbirkorlar bilan hamkorlik qilish, ular sizning xizmatlaringizni qo'llab quvvatlash istagini uyg'otadi.

#### **7. Federatsiyani qo'llab-quvvatlash va davlat tashkilotlar hissalarini haqida ma'lumot to'plang.**

Ba'zi mamlakatlarda mahalliy hokimiyatlar sport tadbirlari va klublarni qo'llab-quvvatlash uchun byudjet ajratadilar. 3x3basketbol klublari uchun mavjud bo'lgan mablag'larga ega bo'lish imkoniyatini o'rganing.

Shuni yodda tutingki, hududingizdagi davlat tashkilotlari rahbarlarini klubingiz brendlari bilan rag'batlantirish orqali biriktirish klublarga moliyaviy katta yordam beradi.

Trenerlar ish haqi, asbob-uskunalar bilan ta'minlash va jihozlar bilan ta'minlashga hissa qo'shish mahalliy hokimiyat tomonidan taqdim etiladigan odatiy yordamdir, bu biznes uchun yetarli emas.

Bundan tashqari, ba'zi federatsiyalar 3X3basketbolning ommaviyligini oshirish uchun yoshlar klublariga yordam berish uchun mahalliy hokimiyatlar musobaqa fondlarini shakllantirmoqda va ma'lum miqdorda mablag' ajratmoqda.(Farg'ona misolida klublar o'rtasida 3X3basketbol viloyat liga musobaqalari 2024 yil uchun 1- o'rin 30million, 2-o'rin 20 million, 3-o'rin 10 million)

Moliyaviy yutuqqa erishishga va stressni yengishga yordam beradigan barcha loyihalar va tashabbuslardan xabardor ekanligingizga ishonch hosil qiling va aynan jismoniy tarbiya va sport sohasining kuchli motivatirlaridan saboq oling bu sizga ishingiz rivojiga katta turtki bo'ladi.

#### **8. Tadbirlaringizga mahalliy sport yulduzlarini taklif qiling.**

Klubingiz haqida xabardorlikni oshirish, mablag' ishlab chiqarish va jamiyatni jalb qilishning bir usuli bu mahalliy sport yulduzlarini taklif qilishdir.

Taniqli mehmonlar sifatida ular ko'pincha auditoriyani jalb qilishadi va klubingiz nomidan gapirishadi. Buning evaziga ular bepul reklama olishadi, siz esa bepul marketing olasiz.

#### **9. Marketing bozorini yo'lga qo'ying.**

3x3Basketbol tashkilotingiz uchun o'z shaxsiy brendingizni yarating (futbolka,sportga ta'luqli va ta'luqli bo'lmagan barcha narsa.)

3x3Basketbol tashkilotingiz uchun qo‘shimcha pul topishning eng yaxshi usullaridan biri bu 3X3basketbol mahsulotlarini sotishdir. Tovarlarining ajoyib tomoni shundaki, siz uni deyarli har qanday auditoriyaga sotishingiz mumkin – har kim o‘zining sevimli jamoasi, murabbiyi yoki 3X3basketbol tashkilotining kiyimini kiyishni yaxshi ko‘radi!

Basketbol tashkilotingiz uchun ko‘proq tovarlarni qanday sotish haqida ko‘proq ma’lumot olish uchun ushbu maqolani o‘qing D.R Norkulovning klub ixtiyoridagi sport [tovarlarni sotishni 7 usuli maqolasini o‘qing](#).

**Xulosa.** Umuman olganda, basketbol klubi moliya qo‘mitasining bir qismi bo‘lish muhim mas’uliyatdir.

Byudjetlarni belgilashda yordam beradigan eng asosiy usullari va turli musobaqalarda va mablag‘ yig‘ish, tadbirlariga qancha pul sarflash kerakligini hal qilish, klub uchun ko‘p pul mablag‘ini muammosiz ishlashiga ishonch hosil qilishga zamin yaratadi.

### Foydalanilgan adabiyotlar

1. Андрианова, Р.И. Оптимизация нагрузок в подготовке баскетболисток 3x3 к Кубку мира на основе учета показателей диагностической системы «адаптолог-эксперт» / Андрианова Р.И., Леньшина М.В., Андрущенко А.А. // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2019. - № 5 (171). - С. 12-17.

2. Андрианова, Р.И. Содержание подготовки женской сборной России по баскетболу 3x3 к Кубку мира 2018 года / Р.И. Андрианова, М.В. Леньшина, А.А. Андрущенко // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2019. -№ 5 (171). - С. 17-21.

3. Андрианова, Р.И. Формирование системы международных и национальных соревнований по новому олимпийскому виду спорта - баскетбол 3x3 // Спортивно-педагогическое образование : сетевое издание. - 2018. - № 3. - С. 4346.

4. Андрианова, Р.И. Централизованная подготовка сборных команд резерва по баскетболу: реалии и перспективы / Р.И. Андрианова, М.В. Леньшина, Г.Н. Германов // Культура физическая и здоровье. - 2016. - № 3 (58). - С. 87-91.

5. Базилевич, М.В. К вопросу о подготовке студентов-баскетболистов к соревнованиям формата 3x3 // Спортивные студенческие события : Инновации для наследия и устойчивого развития : Всемирная конференция Международной федерации университетского спорта «Инновации - Образование - Спорт»

## TA'LIM JARAYONIDA AXBOROT-KOMMUNIKATSIYA TEXNOLOGIYALARI ORQALI O'QITISHNING ZAMONAVIY YO'LLARI

**Saydullayev Zafar** - Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Samarqand filiali o'qituvchisi

**Annotatsiya:** Mazkur maqola, ta'lim muassasalarida axborot-kommunikatsiya texnologiyalari orqali o'qitishda yordam beruvchi zamonaviy yondashuvlar, sun'iy intellekt, yangi texnologiyalar bilan yoshlarning bilim olishlari bayon qilingan.

**Kalit so'zlar:** ta'lim, axborot, raqamli savodxonlik, texnologiya, sun'iy intellekt, o'qitish metodlari.

Hozirgi kunda axborot-kommunikatsiya texnologiyalari inson faoliyatining barcha sohalariga chuqur kirib bormoqda. Axborot-kommunikatsiya texnologiyalarini mohirona, samarali biladigan shaxs, boshqalarga nisbatan yangi fikrlash uslubiga ega bo'ladi, muammolarni baholashga hamda o'z faoliyatini tashkil etish uchun mutlaqo boshqacha yondashadi.

Ta'lim jarayonini axborotlashtirish hozirgi paytda ustuvor yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Axborotlashtirish jarayonida o'quv jarayonining an'anaviy tarkibiy qismlari va yangi axborot texnologiyalari hamda o'quvchi, o'qituvchi va ta'lim muhitining o'rtasidagi munosabatlar muammosi hal qilinishi kerak.

Axborot-kommunikatsiya texnologiyalari bo'yicha kompetentlik- murakkab tushuncha bo'lib, ta'lim faoliyatida texnik bilim va ko'nikmalarni maqsadli, samarali qo'llash tushuniladi. Axborot-kommunikatsiya texnologiyalari bo'yicha kompetentlik kasbiy kompetentlikning tarkibiy qismidir. [1]

Albatta, o'quv jarayonini muvaffaqiyatli tashkil etish o'qituvchining bilim salohiyati bilan chambarchas bog'liq. Biroq darsning sifatli va samarali o'tishida muhim ro'l o'ynaydigan yana bir jihat bu metodika hisoblanadi. Metodika bu mavzuni o'qitishning samarali usul (metod) va vositalari jamlanmasidir.[2]

O'qitish metodikasi bir qancha metodlardan tashkil topadi. Metodlar esa darsning turli qismlarida qo'llaniladigan samarali va interfaol usuldir.

Har bir o'qituvchi darsni boshlashdan avval ta'limning asosiy vazifasi - kelajakda o'quvchining jamiyatda yashab muvaffaqiyatga erishishni ta'minlovchi shart-sharoitni yaratish ekanligini chuqur his qilishi lozim. Shuningdek bugungi kunda zamonaviy o'qituvchining o'quv jarayonidagi asosiy vazifasi o'quvchi shaxsini rivojlantirishga mos keladigan shakl va usullarini to'g'ri tanlash ekanligini qalban tushinishi shart.

Ta'lim muassasalarida axborot-kommunikatsiya texnologiyalari fanini o'qitish metodlarini boshlashdan oldin fanning o'ziga xosligiga to'xtalib o'tamiz. Axborot-kommunikatsiya texnologiyalarining rivojlanishi (domiy yangilanish natijasida o'zgarayotgan texnik qurilmalar va dasturiy ta'minot), dasturlash sohasining yanada ixtisoslashuvi (tor doiradagi yangi sohalarning umumiy sohalardan ajralib chiqishi), barcha sohalarga kompyuter bilan bog'liq texnologiyalarning jadal kirib borishi uni o'rganish va o'qitishning dolzarbligini ko'rsatmoqda. Dasturlash, ma'lumotlar bazasi, grafik dasturlar, sun'iy intellekt, sun'iy neyron tarmoqlar, robototexnika, biotexnologiyalar, virtual borliq (Virtual Reality-VR), kengaytirilgan borliq (Augmented Reality (AR), buyumlar interneti (internet of things), smart maktab, smart uy, smart shahar va boshqa ko'plab texnologik yangiliklar (yoki ularning taraqqiyoti) jamiyatlar va insonlar turmush tarzining va mehnat faoliyatining o'zgarib borishiga sabab bo'lmoqda. Bu o'zgarishlar dunyo hamjamiyati tomonidan to'g'ri qabul qilingan holda yoshlarga yangiliklarga hamohang tarzda ta'lim va tarbiya berish yo'lga qo'yilgan.

Jamiyatdagi insonlarning raqamli texnologiyalar asrida undan foydalanish savodxonligi darajasining yuqori bo'lishi bevosita ta'limda ayni yo'nalishdagi mavjud kontent, o'qituvchilar darajasi va texnologik ta'minlanganlik bilan uzviy bog'liqdir. Axborot-kommunikatsiya texnologiyalari fani o'qituvchilari dars o'tayotganda bugungi kun o'quvchilari yangi texnologiyalarni ulug'laydigan, ular bilan tajriba o'tkazayotgan avlod vakillari ekanligini hisobga olishlari kerak. Ular xato qilishdan qo'rqmaydilar, chunki shu tarzda zamonaviy texnologiyalarni tezroq o'rganmoqdalar. Bunda qurilmalardan o'z tajribalariga ko'ra

foydalanadilar va ma'lumotlarni tezda qayta ishlayotganini guvohi bo'lmoqdamiz. Bu o'quvchilarda axborotlarga parallel ishlov berish va ko'p vazifalarni bir vaqta bajarish imkoniyati mavjudligini ko'rsatadi. Ular matnga nisbatan grafikalar bilan ishlash va dinamik havolalarni (gipermatn) afzal ko'rishmoqda.

Eng avvalo darsning rejasini vaqt oraliqlariga taqsimlash lozim. Bu mavzuni o'tish jarayonini tartibga keltirishda muhimdir. Ko'pchilik o'qituvchilar vaqtdan to'g'ri taqsimlash yaxshi natijalarga olib kelishini takidlashadi. Axborot-kommunikatsiya texnologiyalari fanidan nazariy mavzular uchun ehtimoliy vaqt taqsimoti yoki vaqtni boshqarish (Time management) quyidagicha bo'lishi mumkin.

*1-jadval. Dars rejasi*

<b>№</b>	<b>Darsning bosqichlari</b>	<b>Vaqt</b>	<b>Faoliyat turi</b>
1	Tashkiliy qism	4 daqiqa	O'quvchilar bilan salomlashish, o'quvchilar diqqatini jalb etish (buning uchun turli metodlardan foydalanish mumkin)
2	O'tilgan mavzuni takrorlash	7 daqiqa	O'tgan darsda berilgan vazifalarni tekshirish va baholash (yoki o'tilganlarga oid qiziqarli tarqatmalardan foydalanish, doska bilan guruh bo'lib ishlash va boshqa.)
3	Yangi mavzu bayoni	16 daqiqa	Yangi mavzuni tushuntirishda turli vizuallashtirish vositalaridan foydalanish (video, animatsiya, tasvirlar) va ularni o'quvchining yosh psixikasi asosida talqin qilish. Yangi mavzu bayoni davomida aqliy hujum yoki muqobil metod orqali o'quvchilarni faollikda ushlab turish.
4	Yangi mavzuni mustahkamlash	8 daqiqa	Muammoli savollar orqali o'rganilgan qiziqarli bilimlarni mustahkamlash asnosida ularda mustaqil fikrlashni rivojlantirish.
5	O'quvchilarni baholash va yakuniy xulosa	7 daqiqa	Darsda faol qatnashgan o'quvchilarni baholash va yuqoridagi paydo bo'lgan munozarali vaziyatlarga yakuniy fikrni berish orqali ularda mavzu yuzasidan to'g'ri va yaxlit bilimni shakllantirish.
6	Uyga vazifa berish	3 daqiqa	O'qituvchi butun sinfga umumiy yoki bir qancha guruhlariga alohida topshiriq berishi va uni bajarish bo'yicha ko'rsatmalar berishi lozim.

Bunda vaqt taqsimotini mavzuning amaliy yoki nazariy ekanligiga qarab o'zgarishi mumkin. Bunda o'qituvchining yuqoridagi jadval asosida yani vaqt taqsimotini ishlab chiqishini talab etadi. Yangi vaqt taqsimoti amaliy darslarda kompyuter xonasining texnik imkoniyatlari ham hisobga olishi lozimdir. Fan o'qituvchisi o'z pedagogik mahorati asosida taqsimotni butunlay o'zgartirgan holda samarali natijaga erishish imkoniyatlarini ham o'rganib chiqishi mumkin. Shuningdek, amaliy darslarga quyidagi struktura asosida dars o'tishni ham taklif etish mumkin.

1. Nazariya bo'yicha bilimlarni eslash;
2. Mavzu bo'yicha ko'nikma va malakalarni rivojlantirish (amaliy mashqlar);

3. Baholash va uyga vazifa berish;
4. Darsni yakunlash;

Axborot-kommunikatsiya texnologiyalari fanini o'qitishda boshqa fanlarda bo'lgani kabi o'quvchilar bilan yaqin aloqada bo'lish muhim. O'qituvchi o'z holatidan kelib chiqib dars berishi emas balki o'quvchining psixik holati va yosh xususiyatini birlamchi asos sifatida qabul qilgan holada dars berishi kerak. Bu sinfdagi 30 xil xarakterli o'quvchilar bilan ularning tilida muloqot qilishni anglatadi.[3] Shu o'rinda ayrim toifadagi o'quvchilarni ham nazardan qochirmaslik lozim. Gap ruhiy holati o'zgacha bo'lgan maktab o'quvchilari haqida bormoqda. Bugungi kunda autizm (Autizm (grekcha «autos» – «o'zim» degan so'z) – bu ruhiyatning o'ziga xos holati bo'lib, bemor tashqi olam, atrofdagilar bilan muloqot qilishni istamaydi) bilan xastalangan bolalar oddiy maktablarda barcha uchun umumiy bo'lgan sharoitlarda ta'lim olishmoqda. Axborot-kommunikatsiya texnologiyalari fani o'qituvchisi bunday bolalar bilan ham to'g'ri ishlashga, ularning ruhiy holatidan kelib chiqib munosabat qilishga harakat qilishi kerak. Agar sinfda bu toifadagi o'quvchilar borligini payqasangiz darsni ko'proq guruhlarga bo'lgan holda tashkil qilishga harakata qilishingiz, ularning jamoada ishlash ko'nikmasining rivojlanishiga ko'proq e'tibor berishingiz lozim. Bu kabi bolalar dasturlash, grafika, robototexnika va boshqa informatsion texnologiyalar sohalarida boshqalarga qaraganda ko'proq yutuqlarga erishishlari mumkin. Chunki ular chuqur mantiqiy fikrlash, jarayonlarni ongida vizuallashtirish va oldindan tahmin qilishda oddiy bolalardan ustundir. Informatika ularning kelajagini belgilovchi birlamchi omil bo'lish ehtimoli yuqori ekanligini yodda saqlash lozim.

O'qituvchining darsni samarali tashkil etishiga yordam beruvchi kichik usullar:

Darslarni vizuallashtirish (Darsda mavzuga oid rasm va kichik videolardan foydalaning).

O'quvchilarning har bir fikrini hurmat qilish (O'qituvchi dars jarayonida Blits-so'rov yoki aqliy hujum kabi metodlar orqali o'quvchilarda mustaqil fikrlash ko'nikmasini rivojlantirish jarayonida o'quvchilarning xato mulohazalariga yoki javobiga hurmat bilan munosabat bildirish lozim. Bu o'quvchining o'ziga bo'lgan ishonchining yo'qolmasligi va keyingi darslarda ham faol bo'lishini ta'minlaydi).

O'quvchilarni rag'batlantirish (O'quvchilar uchun rag'batlantiruvchi so'zlar ularning muvaffaqiyat tomon harakat qilishga undashi, motivatsiya berishi va o'qituvchiga nisbat mehr hissining paydo bo'lishiga yordam beradi).

O'quvchilarni guruhlarga bo'lish (Jamoada ishlash ko'nikmasining rivojlanishiga, o'quvchilar orasida yaxshi munosabatlarning shakllanishiga yordam beradi. Bu sinfdagi ijtimoiy muhitning sog'lomlashishi va tabaqalanishning oldini olishda muhimdir).

O'quvchilarga hayotiy tajrabalardan misollar keltirish (Misol uchun, kompyuter grafikasi mavzusida o'quvchilarga muvaffaqiyatga erishgan o'zbek grafik dizaynerlari va ularning bosib o'tgan yo'li bo'yicha qisqa faktlarga asoslangan ma'lumotlar bering).

Ta'lim jarayonida ko'plab metodlar qo'llaniladi. Biroq, ularning umumiy maqsadi bitta, bu ham bo'lsa jamiyat uchun yetuk shaxs va malakali kadrlarni tayyorlash. Bu jarayonda fidoiy o'qituvchilarning o'z ishlariga ma'suliyat bilan to'g'ri munosabatda bo'lishi eng muhim ko'rsatkichdir. O'qituvchilik-boshqa barcha kasblarni yaratadigan yagona kasb, bu jamiyat hayotida pedagoglar va ularning o'quv faoliyati qanchalik muhim ekanligini ko'rsatadi.

### **Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. Tolametov A.A, Ishankulov A.K., Jismoniy tarbiya va sportda axborot-kommunikatsiya texnologiyalari // O'quv-uslubiy majmua. T. 2022. 22-bet
2. Boboeva M.N., Rasulov T.H. The method of using problematic equation in teaching theory of matrix to students // Academy. 55:4 (2020), pp. 68-71-betlar.
3. U.Umarova, M.Sharipova. «BUL FUNKSIYALARI» BOBINI O'QITISHDA «6x6x6» VA «CHARXPALAK» METODI. SCIENTIFIC PROGRESS VOLUME 2 | ISSUE 1 | 2021 ISSN: 2181-1601.

## **FIZIKALIQ TÁRBIYA HÁM SPORTTI RAWAJLANDIRIWDIŃ KONSTITUCIYALIQ, HUQIQIY TÁREPTEN BEKKEMLENIWI**

**Tilewov E** - p.i.f.d.(PhD), docent, Dene tárbiyası hám sport boyınsha qánigelerdi qayta tayarlaw hám bilimin asırıw institutı Nókis filiali.

Jámietimizde salamat turmıs tárizin qáliplestiriw, xalıqtıń, ásirese, jas áwladtıń fizikalıq tárbiya hám ǵalabalıq sport penen úzliksiz shuǵıllanıwı ushın zaman talaplarına tuwrı shárt-sharayatlar jaratıw, sport jarısları arqalı jaslarda óz qálewi, kúshi hám imkaniyatlarına bolǵan isenimdi bekkemlew, mártlik hám watanparwarlıq, ana Watanǵa sadıqlıq sezimlerin kamal taptırıw, sonday-aq, jaslar arasınan qábiletli sportshılardı tańlap alıw jumısların sistemalı shólkemlestiriw hám de fizikalıq tárbiya hám massalıq sporttı jáne de rawajlandırıwǵa baǵdarlanǵan keń kólemlı jumıslar ámelge asırılmaqta.

Fizikalıq tárbiya – mádeniyattıń insandı fizikalıq tárbiyalaw, fizikalıq rawajlanıw hám fizikalıq tayarlıq arqalı fizikalıq hám de intellektual tárepten kamal taptırıw, onıń qábiletin hám háreket aktivligin turaqlastırıw, salamat turmıs tárizi kónikpelerin qáliplestiriw, sociallıq maslastırıw maqsetinde jámietetárepinen jaratılatuǵın hám de paydalanılatuǵın qádiriyatlar, normalar hám bilimler jıyındısınan ibarat.

Sport – adamlardıń belgili qaǵıydalar boyınsha shólkemlestirilgen, olardıń fizikalıq hám intellektual qábiletin salıstırıwdan ibarat bolǵan háweskerlik tiykarındaǵı há professional tiykardaǵı iskerligi, sonday-aq bul iskerlikke tayarlıq kóriw hám de bul iskerlik processinde adamlar ortasında júzege keletuǵın qatnasıqlar.

Jańa redakciyadaǵı Ózbekstan Respublikası Konstituciyasınıń 48-stat`yasında “Mámleket fizikalıq tárbiya hám sporttı rawajlandırıw, xalıq ortasında salamat turmıs tárizin qáliplestiriw ushın shárt-sharayatlar jaratadı” dep kórsetilgen.

Ózbekstan Respublikasınıń «Fizikalıq tárbiya hám sport haqqında»ǵı Nızamı 2015-jıl 4-sentyabr`de qabıl etildi.

Nızamǵa tiykar ráwishte fizikalıq tárbiya hám sport tawarındaǵı mámleket siyasatınıń tiykarǵı baǵdarları tómendegilerden:

- fizikalıq tárbiya hám sporttı rawajlandırıwdı mámleket tárepinen qollap-quwatlaw;
- hár kimniń fizikalıq tárbiya hám sport penen erkin shuǵıllanıwǵa bolǵan huqıqın támiynlew;
- fizikalıq tárbiya hám sport tarawındaǵı mámleket hám de jámaát basqarıwın uyǵınlastırıw;
- puqaralardıń fizikalıq tárbiya hám sport tarawındaǵı huqıqlarınıń mámleket kepilliklerin belgilew;

- fizikalıq tárbiya hám sport tarawında kemsitiwge hám de zorlıqqa jol qoymaslıq;
- fizikalıq tárbiya hám sport shuǵıllanıwshı shaxslardıń, sonday-aq fizikalıq tárbiya hám sport ilajları qatnasıwshıları hám de tamashagóyleriniń turmısı hám den-sawlıǵı qáwipsizligin támiynlew;
- sporttıń barlıq túrleri hám quramlıq bólimlerin rawajlandırıwǵa kómeklesiw;
- mayıplıǵı bolǵan hám fizikalıq imkaniyatları sheklengen basqa shaxslar, sonday-aq joqarı dárejede sociallıq qorǵawǵa mútáj xalıq toparları ortasında fizikalıq tárbiya hám sporttı rawajlandırıwǵa kómeklesiw;
- Ózbekstannıń milliy sport túrleri hám xalıq oynıların rawajlandırıw hám de ǵalabalastırıw ushın shárt-sharayatlar jaratıw;
- puqaralardıń fizikalıq tárbiyalawdıń úzliksizligi hám dawamıylıǵın támiynlew;
- xalıq aralıq birge islesiwdi ámelge asırıwdan ibarat.

2022-jıl 28-yanvar`da Ózbekstan Respublikası Prezidentiniń «2022-2026-jıllarǵa mólsherlengen Jańa Ózbekstan rawajlanıw strategiyası haqqında»ǵı PF-60-sanlı Pármanı qabıl etildi. Párman tiykarınan 7 baǵdar 100 maqsetten ibarat.

Pármannıń 67-maqseti “Fizikalıq tárbiya hám sport penen turaqlı shuǵıllanatuǵın puqaralardıń sanın asırıw” dep atalıp, onda:

- Fizikalıq tárbiya hám sport penen turaqlı shuǵıllanatuǵın xalıq sanın 2026-jılda 33 procentke asırıw,
- Respublika jasları ortasında milliy sport túrlerin ǵalabalastırıw,
- Ózbekstanda sporttıń ǵalabalıǵın asırıw maqsetinde milliy sport túrleri hám xalıq oynıların rawajlandırıw,
- Jurtımızdıń shetki aymaqları hám awıllarında salamatlastırıw jumısların jáne de rawajlandırıw,
- Ózbekstan mámleketlik fizikalıq tárbiya hám sport universiteti hám de onıń filiallarına qabıl kórsetkishlerin asırıw esabına iskerlik júritip atırǵan joqarı maǵlıwmatlı trenerlardıń ámeldegi 54 procentlik úlesin 2022-jılda 62 procentke, 2026-jılda 85 procentke asırıw hám basqada ámelge asırılıwı tiyis bolǵan isler;

68-maqset (Olimpiya hám Paralimpiya háreketin rawajlandırıw)te bolsa,

- Olimpiya oynılarına kiritilgen jámáátlik (futbol, gandbol, basketbol, voleybol, regbi, gazon stinde xokkey, badminton, suw sportı túrleri) hám basqa sport túrlerin rawajlandırıw,
- Jáamáátlik hám basqa sport túrleri boyınsha Ózbekstan milliy komandasınıń abıroylı xalıq aralıq jarıslarda qatnasıwın támiynlew,
- Jazǵı parolimpiya sport túrlerin rawajlandırıw,
- Jaslardı sportqa tartıw hám olardı qamtıp alıw,
- Qısqı sport túrlerine qánigelestirilgen aymaqlarda tiyisli sport túrlerin rawajlandırıw, milliy komanda aǵzaların qalıplestiriw hám 2023-jıldan baslap, xalıq aralıq jarıslarda olardıń qatnasın támiynlew hám basqada ámelge asırılıwı tiyis bolǵan isler kórsetip ótilgen.

Ózbekstan Respublikasınıń jańa redakciyadaǵı «Fizikalıq tárbiya hám sport haqqında»ǵı Nızamı 2015-jıl 4-sentyabr`de qabıl etildi.

Nızamda fizikalıq tárbiya hám sport tarawındaǵı mámleketlik siyasattıń tiykarǵı baǵdarları kórsetip ótilgen. Onda,

- fizikalıq tárbiya hám sporttı rawajlandırıwdı mámleket tárepinen qollap-quwatlaw,
- hár kimniń fizikalıq tárbiya hám sport penen erkin shuǵıllanıwına bolǵan huqıqın támiynlew,

- fizikalıq tárbiya hám sport tarawındaǵı mámleket hám de jámáát basqarıwın uyǵınlastırıw,
- puqaralardıń fizikalıq tárbiya hám sport tarawındaǵı huqıqlarınıń mámleket kepilliklerin belgilew,
- fizikalıq tárbiya hám sport tarawında kemsitiw hám zorlıqqa jol qoymaslıq,
- fizikalıq tárbiya hám sport penen shuǵıllanıwshı shaxslardıń, sonday-aq fizikalıq tárbiya hám sport ilajları qatnasıwshıları hám tamashagóylerdiń turmısı hám salamatlıǵı qáwipsizligin támiynlew,
- sporttıń barlıq túrleri hám quramlıq bólimlerin rawajlandırıwǵa kómeklesiw,
- mayıplıǵı bolǵan hám fizikalıq imkaniyatları sheklengen basqa shaxslar, sonday-aq joqarı dárejede sociallıq qorǵawǵa mútáj xalıq toparları ortasında fizikalıq tárbiya hám sporttı rawajlandırıwǵa kómeklesiw,
- Ózbekstanınıń milliy sport túrleri hám xalıq oýınların rawajlandırıw hám de ǵalabalastırıw ushın shárt-sharayatlar jaratıw,
- puqaralardı fizikalıq tárbiyalawdıń úzliksizligi hám dawamıylıǵın támiynlew,
- xalıq aralıq birge islesiwdi ámelge asırıwdan ibarat.

2021-jıl 5-noyabr`de Ózbekstan Respublikası Prezidentiniń «Sport-bilimlendiriw mekemeleri iskerligin 2025-jılǵa shekem rawajlandırıw dástúri haqqında»ǵı qararı shıqtı.

Qarardıń tiykarǵı maqseti – sport-bilimlendiriw mekemeleri iskerligi rawajlanıwınıń orta hám uzaq múddetli kelesheklerin belgilew, olarda olimpiya hám paralimpiya sport túrleri boyınsha sportshılar zapasın tayarlaw ushın zárúr shárt-sharayatlar jaratıw, sonıń ishinde olardı basqarıw hám qarjılandırıw sistemasın turaqlastırıw, materiallıq-texnikalıq hám resurs imkaniyatların jáne de keńeytiriwden ibarat.

Dástúrde sport bilimlendiriw sistemasın rawajlandırıwdıń tiykarǵı baǵdarları etip,

- sport bilimlendiriw sistemasınıń mazmunın sıpat tárepinen jańalaw, sonday-aq, qánigeli professional kadrlardı tayarlaw, qayta tayarlaw hám olardıń qánigeligin asırıw;
- ziyrek hám qábiletli jaslar menen anıq maqsetli baǵdarlanǵan jumıslardı ámelge asırıw sistemasın turaqlastırıw;
- oqıtıw usılların turaqlastırıw, shınıǵıw processine individuallastırıw principlerin basqıshpa-basqısh usınıw;
- oqıwshılardı ruwxıy-ádeplilik tárbiyalawdı, olardıń fizikalıq sawlam hám quwatlı qalıplesiwin támiynlew;
- fizikalıq imkaniyatı sheklengen hám mayıplıǵı bolǵan sportshılardıǵa kórsetiletuǵın sport xızmetleri sıpatın jaqsılaw;
- sport-bilimlendiriw mekemeleri iskerligine zamanagóy xabar-kommunikaciya texnologiyaları hám innovaciyalıq joybarların usınıw;
- sport bilimlendiriw sistemasında korrupciyaǵa qarsı gúresiwdiń tásirsheń mexanizmin jaratıw;
- sport-bilimlendiriw mekemeleriniń materiallıq-texnikalıq bazasın bekkemlew hám olardı qarjılandırıw nátiyjeliligin asırıwdan ibarat.

Ózbekstan Respublikası Prezidenti Shavkat Mirziyoyev basshılıǵında 2018-jıl 20-sentyabr`de fizikalıq tárbiya hám sport tarawın rawajlandırıw máselelerine baǵıshlanıp ótkizilgen jıynalısta «Biz xalıq aralıq sport maydanlarında Ózbekstanınıń biyligi hám abıroy-itibarın asırıwǵa úlken úles qosqan sportshılarımız menen maqtanamız. Sonıń menen birge, joqarı sportta erisilgen jetiskenlikler menen shegaralanbastan, massalıq sportqa da úlken itibar beriwimiz kerek» dep atap kórsetken edi.

### **Paydalanilgan ádebiyatlar dizimi**

1. Ózbekiston Respublikasi Konstituciyasi. Toshkent., 2023 yil.
2. Ózbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-2026 yillarga móljallangan Yangi Ózbekiston taraqqiyot strategiyasi to'g'risidagi PF-60 sonli Farmoni. 2022 yil 28-yanvar`.
3. Ózbekiston Respublikasi Prezidentining «Sport tálim muassasalari faoliyatini 2025 yilgacha rivojlantirish dasturi to'g'risida»gi PQ-5280-sonli Farmoni. 2021 yil 5-noyabr`
4. Ózbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida” gi Qonuni. T.: 2015 yil 4 sentyabr.

## **QO‘SHIMCHA TA‘LIM TIZIMIDA JISMONIY TARBIYA VA SPORT SOHASIDAGI QAYTA TAYYORLASH VA MALAKA OSHIRISGH TIZIMIDA UZLUKSIZ TA‘LIM**

### **UZLUKSIZ KASBIY TA‘LIM SOHASIDAGI O‘ZGARISHLAR**

**Tishabayev Alisher** – dotsent, Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Farg'ona filiali direktori.

**Annotasiya:** Ushbu maqolada bugungi uzluksiz kasbiy ta'lim tizimida amalga oshirilayotgan islohotlarning istiqboli, samara va natijasi ish beruvchi va ta'lim muassasasining o'zaro hamkorligiga, ishlab chiqarish va o'quv jarayonining uzviyligi, milliy malaka tizimining muvaffaqiyatli joriy etilishi, mukammal professional standart va sifatli ta'limga bog'liqligi hamda bu tizimning muvaffaqiyatli joriy etilishi yaqin istiqboldagi taraqqiyotimiz jadallashuvi haqidagi ma'lumotlar bayon etilgan.

**Kalit so'zlar:** professional ta'lim, ta'lim tizimi, uzluksiz kasbiy ta'lim, ta'lim texnologiyalari, ta'limning Xalqaro standarti, kasb-hunar, kadrlar tayyorlash.

Respublikada amalga oshirilayotgan keng ko'lamlı islohotlar iqtisodiyot tarmoqlariga kiritilayotgan innovatsion texnologik jarayonlar, tadbirkorlik, kichik biznes sohalarida yaratilayotgan ish o'rinlari o'rta bo'g'in kadrlarini tayyorlovchi mutlaqo yangi kasb-hunar ta'limi muassasalari tarmog'ini shakllantirishni talab etmoqda. Eski tizimda oddiy ishchi kasblar bilan o'rta maxsus ma'lumotga ega mutaxassislarni tayyorlash aralashtirib yuborilgan edi.

O'rta bo'g'in kadrlarini tayyorlashda ish beruvchilarning o'rni yo'q edi. Boshqacha aytganda, kadr tayyorlash jarayoni ishlab chiqarish, zamonaviy texnologiyadan uzilib qolgandi.

Dunyoning 130 dan ortiq davlatida amal qiladigan milliy malaka tizimi O'zbekistonda joriy etilmagandi. Amaldagi ta'lim dasturlari UNESCO tashkiloti tomonidan qabul qilingan “Ta'limning xalqaro standartlari”ga to'g'ri kelmagani mahalliy kadrlarning xalqaro miqyosda tan olinishi va mehnat bozorida o'z o'rnini topishiga to'sqinlik qilardi.

Shuning uchun bu muammolarni chuqur o'rganib, uning yechimini topish, kasb-hunar ta'limi tizimining shaklan va mazmunan mutlaqo yangi tarmog'ini yaratish maqsadida Prezidentimizning 2019-yil 6-sentabrdagi “Professional ta'lim tizimini yanada takomillashtirish to'g'risida”gi farmoni qabul qilindi.

Farmonga muvofiq, O‘zbekistonda mutlaqo yangi, uzluksiz professional ta’lim tizimi barpo etilishi belgilandi.

Talab va maqsad bitta — endi professional ta’lim muassasalarida o‘qigan yoshlar aniq ish o‘rniga, o‘z kasbi bo‘yicha zarur bilim va ko‘nikmaga ega bo‘lishi shart. Yangi tizimning asosiy prinsipi shuki, avval ish o‘rni aniq bo‘ladi, ish beruvchi o‘zining malaka talablarini, shu kasbning ilmini, o‘qitish texnologiyasini beradi, shundan keyingina mutaxassis tayyorlanadi.

Yaratilayotgan yangi tizim xalqaro andozalarga to‘la mos bo‘lishi belgilangan. Shu maqsadda 14 ta xalqaro tashkilot bilan hamkorlikda rivojlangan xorijiy mamlakatlarning muvaffaqiyatli tajribalari o‘rganildi. Germaniya, Shveysariya, Janubiy Koreya, Turkiya, Xitoy hamda UNESCO, Britaniya kengashi, Germaniya xalqaro hamkorlik jamiyati, Osiyo taraqqiyot banki, Yevropa ta’lim fondi, Turkiya hamkorlik agentligi, Xitoyning Universitetlar uyushmasi kabi qator xorijiy davlat va tashkilotlardan 214 nafar nufuzli xalqaro ekspert jalb etildi va ulardan zarur xulosalar olindi.

Xususan, Shveysariyaning “Kasb ko‘nikmalarini rivojlantirish”, Britaniya kengashining “Bandlikni ta‘minlash bo‘yicha kasb ko‘nikmalari”, GIZning “Markaziy Osiyoda kasb-hunar ta‘limi”, YTFning “Turin jarayoni”, UNESCOning “AKT ko‘nikmalarini rivojlantirish” loyihasi, Germaniya xalqaro hamkorlik jamiyati, Osiyo taraqqiyot banki, Yevropa ta‘lim fondi, Turkiya agentligi (TIKA), Koreya Respublikasi ta‘lim markazi, Xitoyning CCN universitetlari kabi qator xalqaro ta‘lim dasturlari bo‘yicha hamkorlik yo‘lga qo‘yildi.

Endilikda avvalgi 3 yillik ta‘lim standartidan to‘liq voz kechib, tabaqalashtirilgan ta‘lim dasturlari bo‘yicha kadrlar tayyorlanadi.

Ishchi kasblar bilan o‘rta bo‘g‘in mutaxassislarini tayyorlash tizimi bir-biridan to‘liq ajratiladi. Ishchi kasblar alohida o‘quv rejasi va dasturlar asosida 6 oydan 1 yilgacha bo‘lgan muddatda o‘qitiladi. O‘rta bo‘g‘in mutaxassislarini tayyorlash uchun zarur muddat kamida 2 yil etib belgilanadi.

Farmonga muvofiq, professional ta‘lim muassasalari maqsad va vazifalaridan kelib chiqib, quyidagi toifalarga ajratildi:

Birinchi toifa — ta‘limning Xalqaro standart tasniflagichining 3-darajasiga mos keluvchi dasturlar asosida 9-sinf bitiruvchilari tarkibidan yoshlarning professional ta‘lim olishini ta‘minlaydigan 340 ta kasb-hunar maktabi.

O‘zlashtirish ko‘rsatkichlari va umumta‘lim fanlariga qiziqishi pasayib borayotgan 9-sinf bitiruvchilari kasb-hunar maktablarida 2 yillik ta‘lim dasturlari asosida o‘qitiladi.

Bu toifa o‘quvchilarni maktabda majburlab o‘qitishdan ko‘ra, kasbga o‘rgatish, malakali mutaxassis sifatida mehnat bozoriga kirib borishiga ko‘maklashish yaxshi samara beradi.

Kasb-hunar maktablarida mashg‘ulotlar kasblarning murakkablik darajasidan kelib chiqib, asosan tajriba uchastkalari va klasterlarning ishlab chiqarish maydonlarida o‘tiladi.

O‘quvchilarni ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash hamda mazkur maktablarning jozibadorligini oshirish maqsadida 2020-2021-o‘quv yilidan boshlab, bu toifa ta‘lim muassasalari o‘quvchilariga 3 mahal ovqat, stipendiya beriladi.

Aynan shu professional ta‘lim muassasalaridagi qisqa muddatli kurslarda katta yoshdagilar ham o‘qitiladi.

Yoshlar o'qishga qabul qilingan kundan e'tiboran o'z shaxsiy biznesini boshlashi va bitirgan paytda barqaror tadbirkorlik faoliyatiga, aniq ish o'rni va daromadiga ega bo'lishi pirovard maqsad qilib qo'yilgan.

Ikkinchi toifa - ta'limning Xalqaro standart tasniflagichining 4-darajasiga mos keluvchi dasturlar asosida iqtisodiyot tarmoqlarini kompleks rivojlantirish, xorijiy investitsiyalarni jalb qilish, strategik muhim ahamiyatga ega loyihalar asosida yaratiladigan yangi ish o'rinlarini malakali mutaxassislar bilan to'ldirishga yo'naltirilgan vazirliklar, idoralar va tashkilotlar tizimidagi 147 ta kollej.

Bunda kadrlar tayyorlash kasblar va mutaxassisliklarning murakkablik darajasidan kelib chiqqan holda mehnat bozoriga moslashuvchan ta'lim dasturlari asosida umumta'lim maktablarining 11-sinf bitiruvchilari tarkibidan 2 yilgacha muddatda tashkil etiladi.

Har bir yirik korxonalar, klaster, vazirlik va idora o'z yo'nalishida mehnat bozorini puxta o'rgangan holda joriy va istiqbolda yaratiladigan ish o'rinlari, kadrlarga bo'lgan ehtiyojdan kelib chiqib, o'rta bo'g'in mutaxassislariga malaka talabini beradi, buyurtmalar portfelini shakllantiradi.

Bu har bir tarmoq avvaldan aniq ish o'rni uchun o'ziga kerak bo'lgan kadrlarni buyurtma asosida tayyorlaydi, degani. Shunda bitiruvchining ish o'rni ham kafolatlangan bo'ladi. O'quv jarayoni ham avvalgiday faqat sinflarda bo'lmaydi. O'quvchilar haftaning 3 kunida kollejda nazariy bilim oladi, 3 kunida korxonaning o'zida, birlashtirilgan usta, master rahbarligida ish o'rnida amaliyot o'taydi. Bu tizim Germaniya tajribasida yaxshi samara bergan "dual" ta'lim tizimi sifatida alohida e'tirof etilgan.

Uchinchi toifa - ta'limning Xalqaro standart tasniflagichining 5-darajasiga mos keluvchi ta'lim dasturlari asosida oliy ta'lim tizimi bilan integratsiyalashgan, vazirlik, idora, tashkilotlar tizimida faoliyat ko'rsatadigan 143 ta texnikum.

Bunda oliy ta'limning bakalavriat ta'lim yo'nalishlari bilan integratsiyalashgan kichik bakalavr tayyorlash bo'yicha kunduzgi, kechki va sirtqi ta'lim shakllarida kamida 2 yil muddatga mo'ljallangan ta'lim dasturlari amaliyotga joriy etiladi.

Qolaversa, alohida qaror bilan Adliya vazirligi tasarrufidagi huquqshunoslik kollejlari shu tizimga o'tdi. Ya'ni 2 yillik tahsildan so'ng texnikum o'quvchilari oliy ta'lim muassasasida o'qishni davom ettirish imkoniga ega bo'ladi.

Farmonga muvofiq, kasb-hunar maktablari, kollejlari va texnikumlarga idoraviy bo'ysunuvidan qat'i nazar, o'quv-metodik rahbarlik qilish hamda professional ta'lim sohasida davlat siyosatini yuritish Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi tomonidan amalga oshiriladi.

Asosiy talab ta'limning sifatiga qaratiladi. Buning uchun yangi standartlar, yangi o'qitish metodologiyasi, yangi darslik va adabiyotlar, zamonaviy innovatsion ta'lim texnologiyalari va baholash tizimini joriy etish rejalashtirilgan.

Uzluksiz kasbiy ta'lim endi majburiylikdan ixtiyoriylik tamoyiliga o'tadi. Shuning uchun xorijda sinovdan o'tgan ta'limning jozibadorligini ta'minlash prinsiplari amaliyotga joriy etiladi. Yoshlarning mehnat orqali hayotda o'z o'rnini topishiga asos bo'ladigan yangi kasblar, standartlar tuzilmasining tubdan yangilangan shakllari ish beruvchilar talabi asosida qayta ishlab chiqiladi. Ayni paytda tizim oldida o'quv adabiyotlari, kitob va darsliklar, elektron ta'lim resurslari, innovatsion, raqamlashtirilgan ta'lim texnologiyalarini to'liq yangilash, ochiq elektron resurslar tarmog'iga ulash, o'quv adabiyotlarini xorijiy davlatlardan olib kelish, qayta ishlash, chop etish va tarqatish, kelajak kutubxonalari va auditoriyalarini yaratish kabi muhim vazifalar qo'yilgan.

Ta'lim dasturlarida mavjud ish o'rinlariga mos kasbiy-amaliy ko'nikmalarni shakllantirish, rus, ingliz tillarini mukammal o'rgatish, axborot-kommunikatsiya texnologiyalaridan samarali foydalanish, yoshlarni vatanparvarlik ruhida tarbiyalashga alohida e'tibor qaratiladi.

Kasbiy ta'lim jarayoniga ishlab chiqarish, xizmat ko'rsatish, qishloq xo'jaligi, kichik biznes va tadbirkorlik, AKT sohalarida katta tajribaga ega bo'lgan mutaxassislar, ish yurituvchilar, injener-texnologlar, agronom va masterlar jalb etiladi.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar**

1. O'zbekiston Respublikasining «Talim to'g'risida»gi Qonuni. T, 2020.
2. Muslimov N.A. Kasb ta'limi o'qituvchilarini kasbiy kompetentligini shakllantirish texnologiyasi. - T.: Fan va texnologiya, 2013, - 128 b.
3. Tishabayev A. «Professional ta'lim sohasida davlat siyosati». Darslik. 2023. 127-b.
4. Рафиқова Д., Азимов У. MODERNIZATION OF EDUCATION AND INCREASING THE QUALITY OF EDUCATION //Экономика и социум. – 2021. – №. 2-2. – С. 167-169.

### **К ВОПРОСУ ДУХОВНО-ПРАВСТВЕННОГО ВОСПИТАНИЯ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ**

**Тлеубергенова Навбахор** - кандидат исторических наук, доцент, Нукусский филиал Института переподготовки и повышения квалификации специалистов по физической культуре и спорту.

**Аннотация.** В статье рассматриваются вопросы духовно-нравственного воспитания юных спортсменов, формирования у них морально-волевых качеств и патриотических чувств посредством занятия спортом.

**Ключевые слова:** духовность, традиции, чувство патриотизма, морально-волевые качества, нравственность, гордость за Родину, высокие принципы, идеалы.

**Введение.** Социальное, экономическое и культурное развитие любого общества напрямую связано с развитием его духовно-нравственных основ. При осуществлении духовно-просветительской работы в нашей стране в целях внедрения национальной духовности и ее основной сути в сознание молодежи целесообразными являются следующие задачи: повышение внимания к воспитанию духовно и нравственно зрелых личностей; возрождение, сохранение и дальнейшее развитие национальных ценностей и формирование на этой основе чувства национальной гордости. Проблема духовно-нравственного воспитания подрастающего поколения является одним из главных приоритетов образовательной политики нашей страны. Президент Шавкат Мирзиёев неоднократно подчеркивает важность духовного воспитания. «Если экономика - организм, обеспечивающий жизнедеятельность общества, то духовность – его сердце и душа. – Раз мы решили построить новый Узбекистан, мы опираемся на два прочных столпа. Первый – это сильная экономика, основанная на рыночных принципах. Второй – сильная духовность, основанная на богатом духовном наследии наших предков и национальных ценностях» [1]. В Стратегии развития нового Узбекистана, состоящей из 7 основных направлений, пятое направление – это обеспечение духовного развития и

поднятие данной сферы на новый уровень [2]. С этой целью будет реализована концепция «Новый Узбекистан — просвещенное общество», в которой приоритетное значение придаётся развитию культуры и искусства, формированию у молодежи здоровых убеждений, укреплению межнационального согласия и взаимоуважения.

Вопросы духовно-нравственного воспитания молодёжи посредством занятий спортом отражены в работах многих учёных (Ф.А. Агапов, В.К. Бальсевич, В.В. Белорусова, Н.Н. Визитей, Г.И. Кукушкин, Л. Кун, П.Ф. Лесгафт, Л.И. Лубышев, А.Д. Новиков, И.И. Мансуров, Л.П. Матвеев, В. Олимова, А.Н. Пономарев, Н.И. Пономарев, В.Н. Старшинов, В.И. Столяров, В.В. Столбов, и др.). Теории, концепции, идеи этих исследователей составляют научный фундамент духовно-нравственного воспитания средствами физической культуры и спорта.

**Методы исследования:** В процессе подготовки данного материала была изучена и проанализирована научно-методическая литература, проводилась беседа со слушателями курсов повышения квалификации: тренерами и учителями физкультуры общеобразовательных школ.

**Обсуждение и результаты.** В современных условиях глобализации проблемы воспитания становятся приоритетными во всем мире, так как они определяют будущее каждой страны в отдельности и планеты в целом. Перед системой образования стоит стратегическая задача воспитания образованной и ответственной личности, способной обеспечить не только собственное жизнотворчество, но и разумную жизнедеятельность других людей. В данное время необходимо приложить максимум усилий для того, чтобы поколение наших детей выросло достойным своих предков. Человек как личность формируется в процессе общественной жизни: в учебе, труде, в общении с людьми. Духовно-нравственное воспитание является одной из основ воспитания человека. Это сложный многофакторный процесс. На нравственное формирование личности оказывают влияние и семья, и школа, и различные коллективы, с которыми человек связан в своей учебной и профессиональной деятельности, и спортивная среда, где он проводит достаточно много времени.

В нашей стране последовательно реализуются меры, направленные на формирование гармонично развитого поколения, воспитание духовно-нравственной и физически здоровой молодежи, превращение ее в активного участника проводимых реформ. Физическая культура и спорт вносят свой вклад в формирование всесторонне развитой личности. В законе Республики Узбекистан «О физической культуре и спорте» в качестве основных принципов, на которых основывается законодательство о физической культуре и спорте, декларируется обеспечение права каждого гражданина на свободный доступ к физической культуре и спорту, обеспечение непрерывности и преемственности физического воспитания граждан [3]. Этот принцип даёт основания полагать, что физическая культура и спорт играют важную роль в интеллектуальном и духовно-нравственном совершенствовании человека.

Спорт как социокультурный феномен представляет собой не только физическую активность, но и прилегающую к ней совокупность духовных качеств и интеллектуальных способностей человека, благодаря которым на практике воплощаются идеалы гуманизма [4]. Спорт является составной частью педагогической системы общества, включающий воспитание и обучение в семье, школе, сфере профессиональной подготовки и т.п. Следовательно, задачи воспитания спортсменов не могут быть ограничены только достижением высоких спортивных результатов, но и

направлены на решение проблем нравственного поведения и отношений в коллективе. Спорт всегда способствовал правильному психологическому воспитанию подрастающего поколения. Для спортсменов характерно самообладание, сила воли и умение добиваться поставленных целей. Спорт лучше всех учит действовать по правилам. Правила очень строгие, и они не обсуждаются. Задачи воспитания спортсменов отражены не только в научных трудах теоретиков спортивной деятельности, но и известных тренеров, которые подчеркивают решающую роль тренера в воспитании спортсмена [5].

Для эффективности воспитательной работы необходимо взаимодействие школы, семьи и спортивной школы, в которой ребенок тренируется после учебного процесса. Создаются все условия для развития личного и творческого потенциала ребенка. При этом в системе подготовки юных спортсменов комплексный и системный характер имеет духовно-нравственное воспитание, нацеленное на развитие и формирование у юных спортсменов способности воспринимать эстетическую красоту; уважительного отношения к учебно-тренировочной деятельности и ее результатам; выполнения своих обязанностей во время тренировки и соревновательной деятельности; воспитание гражданственности, патриотизма, уважения к правам, свободам и обязанностям человека; воспитание нравственных чувств, этического сознания, этических норм поведения, требовательности, заботливого отношения к товарищам, близким, родным и старшим, чувства собственного достоинства, честности, доброты, скромности, чувства общественного долга.

В спортивных школах необходимо взаимодействие с родителями обучающихся. Родители должны стать не просто зрителями, наблюдающими со стороны за физическим и духовным становлением своего ребенка, а равноценными партнерами учреждения, принимающими непосредственное участие в этом становлении. Зачастую тренеры, учителя для детей и молодёжи играют главную роль в жизни. Тренеры должны не только обучать своих воспитанников правилам спорта, но и уделять время, беседам о важном, духовном. Деятельность специалистов по спорту имеет огромное значение в формировании личности, поэтому необходимо сделать все возможное, чтобы вырастить достойное поколение.

**Заключение.** Таким образом, духовно-нравственное воспитание – основа процесса формирования личности. Духовно-нравственные качества личности проявляются в ее поведении и деятельности, определяют отношения с окружающим миром и другими людьми. Анализируя влияние занятий спортом на развитие этических ценностей, самодисциплины и взаимоотношений с окружающими, можно прийти к выводу, что физическая активность играет ключевую роль в формировании целостной личности.

Методы и приемы, внедренные в занятия спортом с учетом духовно-нравственного аспекта, позволяют подрастающему поколению не только укреплять свое физическое здоровье, но и развивать моральные ценности, такие как уважение, ответственность и сотрудничество.

#### **Список использованной литературы:**

1. Олицетворение национальных взглядов / <https://yuz.uz/>
2. Указ Президента Республики Узбекистан «О стратегии развития Нового Узбекистана на 2022-2026 годы» от 28.01.2022 г. № УП-60// <https://lex.uz>

3. Закон Республики Узбекистан «О физической культуре и спорте» (новая редакция) от 2015 г., 4 сентября / <https://e-cis.info/cooperation/3327/78764/>
4. Дергунов О.В. Духовно-нравственные детерминанты спорта //elibrary.ru
5. Заколотная Е.Е. Применение метода педагогических ситуаций в воспитании нравственно-волевых качеств спортсменов-студентов//https://elibrary.ru

## **DENE TÁRBIYA INSTRUKTORÍ USHÍN “DENE TÁRBIYA HÁM SPORTTA INFORMACIYALÍQ KOMMUNIKACIYA TEXNOLOGIYALARÍ” MODULI**

**Tolametov Abdusalil Abdujaparovich** - Dene tárbiya hám sport boyınsha qánigelerdi qayta tayarlaw hám bilimín asırıw institutı.

**Bisenbaev Islambek Qaypnazarovich** - Dene tárbiya hám sport boyınsha qánigelerdi qayta tayarlaw hám bilimín asırıw institutı Nókis filiali.

**Annotaciya:** Dene tárbiya hám sport boyınsha qánigelerdi qayta tayarlaw hám bilimín asırıw institutınıń mektepke shekemgi bilimlendiriw shólkemlerinde iskerlik kórsetip atırǵan dene tárbiya instruktorları bilimín asırıw kursı ushın dene tárbiya hám sportta informaciyalıq kommunikaciya texnologiyalarınan paydalanıw máseleleri kórsetilgen.

**Tayanış sózler:** zamanagóy informaciyalıq texnologiyaları, ilimiy-metodik iskerlik, ózbetinshe tálim, sport trenirovkası, informaciyalıq kommunikaciya texnologiyalar, kompyuter programmaları.

**Temanıń aktualıǵı hám zárúrligi.** Ózbekstan Respublikası Prezidentiniń 2021-jıl 6-apreldegi “Turizm hám sport ministrliǵı iskerligin shólkemlestiriw haqqında”ǵı PQ-5054-san Qararına tiykarlanıp “Dene tárbiya hám sport boyınsha qánigelerdi ilimiy-metodikalıq támiyinlew, qayta tayarlaw hám bilimín asırıw orayı” bazasında “Dene tárbiya hám sport boyınsha qánigelerdi qayta tayarlaw hám bilimín asırıw institutı” shólkemlestirildi [1].

Bul qararda Instituttıń tiykarǵı wazıypalarınan biri “...pedagog kadrlarda Internet jáhán informaciya tarmaǵı, multimedia sistemaları hám aralıqtan oqıtıw usıllarınan paydalanǵan halda, aldınǵı pedagogika, informaciyalıq kommunikaciya hám innovciyalıq texnologiyalardı iyelew hám olardı oqıw procesine aktiv engiziw kónlikpelerin rawajlandırıw” ekenligi ayırıqsha ayıp ótilgen.

Ózbekstan Respublikası Prezidentiniń 2020 jıl 28 apreldegi “Sanlı ekonomika hám elektron húkimetti keń engiziw ilajları haqqında”ǵı PQ-4699-sanlı qararında “... bilimlendiriw sistemasınıń barlıq basqıshlarında sanlı texnologiyalardı keń engiziw hám zamanagóy ekonomika ushın zárúr bolǵan sanlı bilimlerdiń dárejesin asırıw, bilimlendiriw infrastrukturasını jetilistiriw” wazıypaları qoyılǵan [2].

Búgingi kúnde “Dene tárbiya hám sport boyınsha qánigelerdi qayta tayarlaw hám bilimín asırıw institutı” hám onıń filiallarında mektepke shekemgi bilimlendiriw shólkemlerinde iskerlik kórsetip atırǵan dene tárbiya instruktorları “Dene tárbiya hám sportta informaciyalıq kommunikaciya texnologiyaları” moduli boyınsha sabaqlarda mektepke shekemgi bilimlendiriw shólkemleri iskerligi nátiyjeliligine tásir etiwshi faktorlardı anıqlaw, olardıń innovciyalıq iskerligin shólkemlestiriw hám muwapıqlastırıp barıwda zárúrlı mashqalalardı saplastırıwǵa qaratılǵan aktual talaplardan biri bolıp tabıladı.

Dene tárbiya hám sport boyınsha qánigelerdi qayta tayarlaw hám bilimin asırıw bilimlendiriw sistemasında da oqıw procesine AKT qurallarına tiykarlangan pedagogikalıq texnologiyalardı engiziwge qaratılğan metodik qağıydalar, dene tárbiya hám sport boyınsha qánigeler tayarlaw sistemasında zamanagóy informaciyalıq kommunikaciya texnologiyalarınan paydalanıw qásiyetlerin ózinde sáwlelendiriwshi anıq baǵdarlamalar, atap aytqanda mektepke shekemgi bilimlendiriw shólkemlerinde iskerlik kórsetip atırǵan dene tárbiya instruktorlarınıń kásiplik iskerligi ózgesheliklerin inabatqa alǵan halda, “Dene tárbiya hám sport boyınsha qánigelerdi qayta tayarlaw hám bilimin asırıw institutı” hám onıń filialları tıńlawshıları ushın sáykeslestirilgen “Dene tárbiya hám sportda informaciyalıq kommunikaciya texnologiyaları” moduliniń oqıw baǵdarlamasın islep shıǵıw aktual mashqalalardan biri esaplanadı.

**Jumistıń maqseti** - “Dene tárbiya hám sport boyınsha qánigelerdi qayta tayarlaw hám bilimin asırıw institutı” mektepke shekemgi bilimlendiriw shólkemlerinde iskerlik kórsetip atırǵan dene tárbiya instruktorları bilimin asırıw kursı tıńlawshıların kásiplik iskerliginde kásiplik mashqalalardı sheshiwde informaciyalıq kommunikaciya texnologiyaları múmkinshiliklerinen paydalanıw hám qollawdı úyreniw boyınsha aktual mashqalalardı anıqlaw.

**Izertlew usılları** - ámeldegi ilimiy-metodik ádebiyatlar, normativ hújjetlerdi analiz qılıw hám ulıwmalastırıw, pedagogikalıq gúzetiw, tarawdıń jetekshi qánigeleri, mektepke shekemgi bilimlendiriw shólkemlerinde iskerlik kórsetip atırǵan dene tárbiya instruktorları ortasında anketa-soraw hám de sáwbet ótkeriw, aldınǵı tájiriybenni úyreniw hám ulıwmalastırıw.

**Izertlewdiń nátiyjeleri hám talqılawı.** Mektepke shekemgi bilimlendiriw shólkemlerinde iskerlik kórsetip atırǵan dene tárbiya instruktorlarınıń kásiplik iskerliginde informaciyalıq kommunikaciya texnologiyaların qollaw boyınsha orın alǵan mashqalalardı anıqlaw maqsetinde tarawdıń jetekshi qánigeleri ortasında ótkerilgen anketa-soraw hám sáwbet nátiyjelerin analiz qılıw, búgingi kúnde, dene tárbiya hám sport salasında tómendegi jónelislerde zamanagóy informaciyalıq kommunikaciya texnologiyalardı qollaw zárúrligi anıqlandı:

- qánigeler tayarlaw hám olardıń bilimin asırıwda;
- dene tárbiya hám sport shınıǵıwlarında;
- fizikalıq mádeniyattı asırıwda;
- fizikalıq rawajlanıwın analiz qılıwda;
- fizikalıq jaǵday hám salamatlıqtı gúzetiw hám de analiz qılıwda.

“Dene tárbiya hám sportda informaciyalıq kommunikaciya texnologiyaları” moduli kurs baǵdarlamasın islep shıǵıwda, birinshi náwbette, AKTdan paydalanıw basqa modulları menen baylanıslılıǵı hám tıǵız baylanıslılıǵı, ekinshiden dene tárbiya hám sporttaǵı háreketlerin zamanagóy informaciyalıq kommunikaciya texnologiyaları járdeminde analiz qılıwdı, sistema iskerliginiń sapası hám nátiyjeliligine sezilerli tásir kórsetetuǵın kásiplik iskerlik wazıypaları hám tarawlarına itibar qaratıldı. Bunda, tıńlawshılar zamanagóy informaciyalıq kommunikaciya texnologiyaların abzallıqların seziwleri hám olardan óz kásiplik iskerliginde paydalanıw metodların ózlestiriw zárúrligi itibarǵa alındı. Sonnan kelip shıqqan halda, tómendegilerdi úyretiw moduldiń wazıypaları retinde belgilendi: dene tárbiya instruktorlarına kásiplik iskerlik processinde AKTden paydalanıw hám informaciya qawipsizligin támiyinlew jolların; dene tárbiya shınıǵıwların zamanagóy didaktik materiallar menen támiyinlew maqsetinde audio, video materiallardı, tekstli informaciyanı jaratıw hám

qayta islewdi; multimedialı prezentaciya tayarlawdı, social media marketing (SMM), internette kásiplik iskerligine tiyisli informaciya izlew hám almaslaw jolların biliw; telekommunikaciya texnologiyaların qollaw; modul sheńberinde bilim, tájriybe hám kónlikpelerdi jetilistiriw.

“Dene tárbiya hám sportda informaciya kommunikaciya texnologiyaları” moduli baǵdarlamasında moduldi ózlestiriw processinde ámelge asırılatuǵın máseleler sheńberinde tınlawshılar tómendegilerdi biliwi kerekligi belgilendi: kásiplik iskerlikte informaciya kommunikaciya texnologiyaları hám informaciya qawipsizligin; informaciya kommunikaciya texnologiyalarına tiykarlangan audio, video materialları tayarlaw; tekstli informaciyanı jaratıw hám qayta islewdi; dene tárbiya boyınsha multimedia prezentaciya tayarlawdı; internette dene tárbiya tarawına tiyisli informaciya izlew hám almaslawdı; internet tarmaǵı xızmetleri hám olardan paydalanıw hám telekommunikaciya texnologiyalarınan gárezsiz paydalanıwdı.

Joqarıdaǵı wazıypalardan kelip shıqqan halda, “Dene tárbiya hám sportda informaciya kommunikaciya texnologiyaları” bilimin asırıw kursı baǵdarlaması mazmunı tómendegi temalardı qamtıp alıwı maqsetke muwapıq dep esaplanadı:

- Dene tárbiya hám sportta informaciya kommunikaciya texnologiyaları;
  - Tekstli informaciyanı jaratıw hám qayta islew;
  - Internet tarmaǵı xızmetleri hám olardan paydalanıw ;
  - Ziyonet bilimlendiriw portalı;
- Kásiplik iskerlikte zamanagóy informaciya kommunikaciya texnologiyalardan paydalanıw.

**Juwmaq.** Dene tárbiya hám sport boyınsha qánigelerdi qayta tayarlaw hám bilimin asırıw institutı” mektepke shekemgi bilimlendiriw shólkemlerinde iskerlik kórsetip atırǵan dene tárbiya instruktorları bilimin asırıw kursı boyınsha “Dene tárbiya hám sportta informaciya kommunikaciya texnologiyaları” moduli baǵdarlaması ushın tańlangan temalar boyınsha bilimin asırıw dene tárbiya hám sport salasındaǵı qánigelerdiń bilimin asırıwda zamanagóy informaciya kommunikaciya texnologiyaların keń engiziw boyınsha tınlawshılar joqarıda keltirilgen jónelisler boyınsha tájriybe hám kónlikpelerge iye boladı.

### **Paydalanılǵan ádebiyatlar**

1. O‘zbekiston Respublikasining “Ta’lim to‘g‘risida”gi” Qonuni. 2020-yil 23-sentyabr O‘RQ -637-son .
2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 30-oktyabrdagi “Sog‘lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PF-6099-sonli Farmoni.
3. Tolametov A.A. Jismoniy tarbiya va sport ta’limida axborot kommunikatsiya texnologiyalaridan foydalanish samaradorligini oshirish omillari. // “Jismoniy tarbiya va sport” jurnali, № 10, 2019. 8-9 betlar.
4. Tolametov A.A. Jismoniy tarbiya va sportda axborot-kommunikatsiya texnologiyalari // Darslik. T.: Umid Design, 2021.
5. Tolametov A.A. Jismoniy tarbiya va sport ta’limida axborot kommunikatsiya texnologiyalaridan foydalanishning dolzarb muammolari// “Fan sportga” ilmiy-nazariy jurnal, № 4, 2021, 59-62 betlar.

## ПРИМЕНЕНИЕ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ФУТБОЛЕ

**Мирзабаев К.К** - Ферганский филиал института переподготовки и повышения квалификации специалистов физической культуре и спорту преподавател кафедры "физическое воспитание, теория и методика спорта.

**Аннотация:** В работе сделан анализ инновационных технологий, используемых в подготовке футболистов высокой квалификации. Представлено краткое их описание и характеристики. Результаты работы могут быть использованы при подготовке бакалавров, магистрантов и специалистов на курсах повышения квалификации.

**Ключевые слова:** Футболисты высокой квалификации, инновационные технологии, тренировочный процесс, контроль подготовки.

**Введение.** Современный спорт без инновационных технологий обойтись не может. Новые компьютерные разработки помогают улучшить эффективность подготовки спортсменов, контролировать тренировочные нагрузки и их физическое состояние, психологический профиль и уровень технико-тактической подготовленности [1].

В настоящее время современные технологии нашли широкое применение в спортивных играх, и в футболе, в частности. Так, например, в Испании в футбольном клубе «Барселона» двадцать лет назад пришло понимание, что вкладываться надо не только в «звезд» – но и в науку, аналитиков и технологии. В Каталонии открылся инновационный центр «Barça Innovation Hub», состоящая из команды ученых, которые работают над тем, чтобы в будущем игроки «Барсы» были сильнее, быстрее, реже травмировались и лучше понимали друг друга на поле. Каждый игрок носит чип, который отслеживает активность во время тренировки. Эти данные помогают предсказывать переутомление и травмы футболистов. Специалисты изучают и тестируют изобретения на любом из тысяч спортсменов в баскетбольной, гандбольной и футбольной командах – от подростков «Ла Масии» до Лео Месси. Не случайно футбольный клуб «Барселона» является лучшим клубом не только Европы, но и мира. Аналогичные системы используются в футбольном клубе «Реал» Мадрид.

В Голландии используют новую систему компании SAP, помогающую моделировать игровые ситуации. Во Франции применяют систему «Footbonaut» – подающую мячи футболисту с разной скоростью; игрок должен принять мяч и отправить его в нужную точку. Израильская компания «Helix» разработала систему, помогающая тренировать видение поля.

В Японии при планировании тренировочного процесса применяют GPS-датчики для подсчета специфических показателей здоровья, интегрирующихся с компьютерной системой, которая позволяет тренеру после тренировки получить всю необходимую базу данных по любому игроку его команды, которую он может соотнести со своим планом тренировок и выявить эффективность проделанных упражнений.

Сборные команды Южной Кореи используют систему «Opta Pro Analytics Forum», изучают положение тела каждого игрока относительно мяча, соперника и одноклубников в каждую секунду матча. Эта система позволяет, изучив ориентацию игроков персонализировать рабочую нагрузку для каждого футболиста в отдельности и создать статистические модели, которые найдут идеальную ориентацию для каждого футболиста в зависимости от его личных качеств и нужд команды.

В Китае программисты помимо систем контроля за тренировочным процессом футболистов и их игровыми показателями разрабатывают приборы виртуальной реальности, которые позволят болельщику из любого района побывать на тренировке рядом с кумирами.

В футбольных клубах России и Казахстана в последние годы также используются современные технологии – «Catapult», «Polar», «Jрехе», которые позволяют более объективно строить процесс подготовки. Так, в футбольном клубе «Спартак» (Москва) использует систему, разработанную компанией «Ай-ФОРС», позволяющую хранить многолетнюю информацию по каждой тренировке и каждому матчу футболиста. Таким образом, IT-технологии во многих странах охватили все сферы спортивных знаний, чтобы изменить футбол.

Футбольные клубы Узбекистана значительно отстали в использовании инновационных технологий в тренировочном процессе [2]. Для того, чтобы соперничать на равных с ведущими командами Азии необходимо все шире внедрять современные информационные технологии. Поэтому, на наш взгляд проблема использования современных технологий является актуальной и ее изучение вызвано практической необходимостью.

**Цель.** Анализ инновационных технологий, используемых в подготовке футболистов высокой квалификации.

**Методы и организация исследования.** Мы изучили технологии, используемые в 14 футбольных клубах, при подготовке и участии их в чемпионате Узбекистана в «Суперлиге» в 2023г.

**Обсуждение результатов исследования.** Для решения поставленной цели были изучены современные системы, применяемые в тренировочном процессе футболистов «Суперлиги» Узбекистана (табл. 1).

**Таблица 1.**

**Сведения об инновационных технологиях, применяемых в подготовке футболистов Узбекистана в 2023г.**

№	Футбольный клуб	Система анализа двигательных перемещений	Система анализа технико-тактических показателей
1	Пахтакор	Catapult Vector S 7	Wyscout
2	Бунедкор	Catapult Playertek	Sportstat
3	Олимпик	Catapult Vector S 7	Wyscout
4	Навбахор	Catapult Playertek	Wyscout
5	Металлург	Catapult Playertek	SportStat
6	Сурхон	Catapult Playertek	SportStat
7	Кизилкум	Polar Team Pro	SportStat
8	Нефтчи	Catapult Playertek	SportStat
9	Соғдиана	Fitogether	SportStat
10	Турон	Catapult Vector S 7	SportStat
11	Андижан	Catapult Playertek	SportStat
12	АГМК	нет	SportStat
13	Бухоро	нет	SportStat
14	Насаф	нет	SportStat

Примечание: «Catapult» - производитель Австралия, «Polar» - Финляндия, «Fitogther» - Респ.Корея; «Wyscout» - США-Италия, «StatSports» - Узбекистан.

Приведем краткую характеристику различных систем для анализа подготовки футболистов. Система «Polar» позволяет анализировать интенсивность нагрузки упражнения в 5 пульсовых зонах и двигательные перемещения в 5 зонах скоростей. Кроме того, можно контролировать положение игроков с помощью GPS; дистанцию (количество беговой работы за тренировочное занятие или за матч); количество максимальных спринтов; частоту шагов; количество энергозатрат (рассчитывает расход калорий и позволяет сбалансировать питание футболистки).

Система «Catapult» использует технологию GNSS мирового класса, специально оптимизированную для стадионов, а также определения местоположения спортсмена (LPS). Она также предоставляет информацию о перемещениях игрока во время матча, преодоленных расстояний в 5 зонах скорости, показателя ускорений и замедлений перемещений, максимальную, среднюю скорость передвижений, количество спринтов и ускорений, которые игрок выполнил во время одной тренировки или матча. Различие с системой «Polar» в том, что у «Catapult» используются манишки, на которых датчик движения и пульсометра крепится на шею спортсмена. У «Polar» датчик крепится на ремешке на груди футболиста и часто падает во время тренировки. У «Catapult» более лучшая визуальная графика по отчетам. Есть функция измерения количества взрывных усилий полевых игроков и вратарей. Недостаток - не работает в закрытых помещениях, антенна рассчитана на прием сигнала от датчика на расстоянии 50м, нужно приобретать 2 антенны, высокая цена всей системы. У «Polar» информация в режиме «Он-лайн» передается на планшет аналитика по беспроводной технологии «BLUETOOTH» на 200м, поэтому не требуется никаких антенн.

Система «Fitogther» имеет ограниченные функции - предоставляет информацию только по двигательным перемещениям футболистов. Нет пульсометра, поэтому нельзя контролировать показатели ЧСС в тренировочном занятии или в процессе матча.

Таким образом установлено, что футбольные клубы применяют различные современные системы в подготовке футболистов. Только 3 клуба «Суперлиги» до настоящего времени не имеют современных систем анализа и контроля эффективности учебно-тренировочного процесса. Этот факт говорит о том, что главные тренеры в этих клубах планируют тренировочные и соревновательные нагрузки не на основании объективных данных, а руководствуясь только субъективными предположениями, собственным опытом и интуицией, которые зачастую являются ошибочными и не приводят к достижению высоких спортивных результатов, как в чемпионате страны, так и в матчах международного уровня. В этих клубах нет объективного анализа величины выполненных тренировочных нагрузок. Нет оценки функционального состояния и скорости восстановления различных систем организма футболиста после нагрузок различной направленности. Не ведется целенаправленной работы по оптимизации процесса подготовки футболистов высокой квалификации.

Для анализа показателей соревновательной деятельности футболистов 11 клубов используют отечественную систему «Sportstat» и только 3 клуба применяют платформу «Wyscout». Различие этих систем в их функциональных возможностях, которые не сопоставимы как по объему и качеству получаемой информации. У платформы «Wyscout» отчет по проведенному матчу составляет 25 страниц с статистическими

данными, с графиками, диаграммами, как по команде в целом, так и по каждому игроку своей команды и команды противника. Система «Sportstat» таких расширенных отчетов на дает.

**Выводы.** Анализ информации по использованию инновационных технологий в ПФК в «Суперлиге» позволил установить, что:

1. В настоящее время 11 клубов используют современные технологии в учебно-тренировочном процессе. 3 клуба (Насаф, Бухоро, АГМК) еще не приобрели никакие аналитические системы.

2. Для анализа соревновательной деятельности футболистов 3 клуба применяют зарубежную платформу «Wyscout», которая отвечает мировым стандартам. Остальные 11 клубов используют информацию отечественной системы «Sportstat», которая имеет ограниченный функциональный ресурс.

3. Всю тренировочную и соревновательную деятельность футболистов необходимо планировать на основании объективных показателей, используя современные технологии.

### Литература

1. Иванова Л. А., Савельева О. В. Анализ информационных технологий в области физической культуры и спорта // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – № 8 (август). – С. 81–85.

2. Исеев Ш.Т. Беков Б.В. Инновационные методики в управлении физической подготовкой юных футболистов / Республиканская научно-практическая конференция «Пути повышения профессиональной компетентности менеджеров в сфере физической культуры и спорта» 1-19 декабря 2020 года. Чирчик. С. 231 – 235.

## QO‘SHIMCHA TA’LIM TIZIMIDA JISMONIY TARBIYA VA SPORT SOHASIDAGI QAYTA TAYYORLASH VA MALAKA OSHIRISGH TIZIMIDA UZLUKSIZ TA’LIM

**Utenov O.U** - pedagogika fanlari nomzodi, Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni tayyorlash va malakasini oshirish instituti

**Annotatsiya:** Mazkur maqolada jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarning faoliyati xususiyatlari, taklif etilgan uzluksiz ta’lim modeli va tamoyillari ko‘rib chiqiladi. Jismoniy tarbiya va sport sohasiga kadrlarni tanlash va jalb etish, tizimning yuqori samaradorligini ta’minlash. Jismoniy tarbiya vasport sohasida mutaxassislarni tayyorlash jarayonining uzluksizligi ta’minlash va mutaxassislarning kasbiy rivojlanishini takomillashtirishga qaratilgan.

**Аннотация:** В статье рассматриваются особенности работы специалистов физической культуры и спорта, предлагаемая модел и принципы непрерывного образования. Подбор и привлечение кадров в сфере физической культуры и спорта, обеспечение высокой эффективности системы. Направлена на обеспечение непрерывности протсесса подготовки спесиалистов в области физической культуры и спорта и совершенствование профессионального развития спесиалистов.

**Kalim so‘zlari:** Jismoniy tarbiya va sport, qayta tayyorlash va malaka oshirish, uzluksiz ta’lim modeli, tamoyillar, mutaxassislar, kasbiy rivojlanish.

**Ключевые слова:** Физическая культура и спорт, переподготовка и повышение квалификации, модел непрерывного образования, принципы, специалисты, профессиональное развитие.

Mamlakatimizda mavjud ta'lim tizimini qayta qurish, uzluksiz ta'limga o'tish jamiyatning ob'ektiv tarixiy rivojlanishining qonuniy natijasidir. Shu asosda milliy ta'lim tizimi iqtisodiy rivojlanishning istiqbolli yo'nalishlariga javob beradigan, eng yangi texnologiyalarni o'zlashtira oladigan, yuqori harakatchanlikka va o'zgaruvchan ishlab chiqarish va ijtimoiy talablarga moslasha oladigan mutaxassislarni tayyorlashda yangi muammolar yuzaga kelmoqda.

Yangi O'zbekistonni shakllantirish sharoitida ijtimoiy rivojlanishning dolzarb ehtiyojlari uzluksiz ta'lim tizimidagi eng moslashuvchan bo'g'in sifatida jismoniy tarbiya va sport sohasida mutaxassislarning malakasini oshirishga yondashuvlarni sezilarli darajada o'zgartirishni talab qiladi.

Shu munosabat bilan iste'molchilar va umuman jamiyatning doimiy o'zgarib turadigan talablarini hisobga olgan holda jismoniy tarbiya va sport sohasidagi mutasaddi mutaxassislar, o'qituvchilar, trenerlar hayoti davomida ularning kasbiy malakasini oshirishni rag'batlantiradigan uzluksiz o'qitishning tubdan yangi tizimini yaratish zarur.

Jismoniy tarbiya va sport nazariyasi va sport boshqaruvi bo'yicha ilmiy adabiyotlarni nazariy tahlili va ilmiy-uslubiy tadqiqotlar asosida jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarning amaliy faoliyatini baholash ishlari amalga oshirildi. Jismoniy tarbiya va sport sohasida pedagogik tadqiqotlar, shaxsiy tahliliy xulosalar, malakali mutaxassislar bilan tajriba almashish, jismoniy tarbiya va sport sohasida kuzatishlar o'tkazildi.

O'zbekiston Respublikasining "Ta'lim to'g'risida"gi Qonunining yangi tahriri ta'lim paradigmasini sezilarli darajada o'zgartirdi [1]. Ushbu paradigmaga ko'ra, mamlakatda uzluksiz ta'lim tizimi - maktabgacha ta'lim va umumiy o'rta ta'limdan tortib, mutaxassislarning mehnat faoliyati davomida ularning malakasini oshirish va qayta tayyorlashgacha bo'lgan tizim qurilmoqda. O'z navbatida, zamonaviy mutaxassislar bilimlarni doimiy yangilashlari, muvaffaqiyatli kasbiy faoliyati uchun zarur bo'lgan kompetensiyalar doirasini kengaytirishlariga olib kelmoqda. Ular uzluksiz malaka oshirish va davriy kasbiy qayta tayyorlash, shuningdek, kasbiy faoliyatning eng yangi shakllari va texnologiyalarini o'zlashtirishga tayyor bo'lishlari nazarda tutilgan.

Mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sport sohasida faoliyat yuritayotgan mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirishga ixtisoslashgan ta'lim muassasasi tashkil etilishi bilan yangi tizim shakllantirildi. Bu borada, 2014-yili O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2014-yil 2-dekabrda "Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni ilmiy-metodik ta'minlash, qayta tayyorlash va ularning malakasini oshirishning zamonaviy tizimini yaratish to'g'risida"gi 327-sonli qarori qabul qilinib, O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya instituti huzuridagi Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni ilmiy-metodik ta'minlash, qayta tayyorlash va ularning malakasini oshirish markazi tashkil etildi [2].

2018-yili O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2018-yil 14-avgustdagi "O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi huzurida Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni ilmiy-metodik ta'minlash, qayta tayyorlash va malakasini oshirish markazi faoliyatini yanada takomillashtirish to'g'risida"gi 658-son qarori e'lon qilindi va ushbu qaror asosida O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya instituti qoshidagi Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni ilmiy-metodik ta'minlash, qayta tayyorlash

va malakasini oshirish markazi (keyingi o‘rinlarda Markaz deb ataladi) O‘zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi tasarrufiga o‘tkazilib, Nukus, Samarqand va Farg‘ona shaharlarida uning filiallari tashkil etildi [3];

Jismoniy tarbiya va sport sohasida jismoniy tarbiya va sport sohasida faoliyat yuritayotgan mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish tizimini yanada takomillashirish borasida O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining «Turizm va sport vazirligi faoliyatini tashkil etish to‘g‘risida» 2021-yil 6-apreldagi PQ-5054-son qarori 9-bandiga muvofiq Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni ilmiy-metodik ta‘minlash, qayta tayyorlash va malakasini oshirish markazi Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti etib qayta nomlandi [4] va O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2022-yil 4-iyuldagi “Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi 355-sonli qaroriga muvofiq Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti tashkil etildi. Ushbu qaror asosida mazkur institut, jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirishga ixtisoslashgan davlat ta‘lim va ilmiy-tadqiqot muassasasi etib belgilandi va institutning Nukus, Samarqand va Farg‘ona filiallari uning yuridik shaxs bo‘lgan tarkibiy bo‘linmasi etib hisoblandi [5].

Institutning asosiy faoliyati, davlat maktabgacha ta‘lim tashkilotlarining jismoniy tarbiya instruktorlari, umumiy o‘rta va o‘rta maxsus ta‘lim, professional ta‘lim muassasalarining jismoniy tarbiya fani o‘qituvchilari, oliy ta‘lim muassasalarining jismoniy tarbiya va sport yo‘nalishlari bo‘yicha rahbar va pedagog kadrlari, olimpiya va paralimpiya zaxiralari kollejlari, sport turlari bo‘yicha ixtisoslashtirilgan davlat maktab-internatlari, sport maktablarining rahbar kadrlari, yo‘riqchi-uslubchilari, maxsus fan o‘qituvchilari, trenerlari, sport psixologlari, maxsus xizmat xodimlari hamda sport tashkilotlarining jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislari (keyingi o‘rinlarda - ***jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislari***)ni qayta tayyorlash va malakasini oshirishga qaratilgan.

Institutda zamonaviy laboratoriya asbob-uskunalri bilan jihozlangan ilmiy va o‘quv-amaliy laboratoriyasi, kutubxona va kompyuter xonalari mavjud, o‘z nashriyot va reklama vositalariga ega va mustaqil ravishda tinglovchilarga xizmat qilinmoqda. Shu bilan bir qatorda institutda tinglovchilar uchun yangi texnologiyalarni o‘zlashtirishga va jismoniy tarbiya va sport ishlarini takomillashtirish bo‘yicha o‘z g‘oyalarini amalga oshirishga imkon beradigan ilmiy-tadqiqot ishlariga jalb qilish shart-sharoitlari yaratilgan.

Shuni ta‘kidlash lozimki, sport-ta‘limi muhitini o‘zgartirish, axborot makonining imkoniyatlarini kengaytirilishi va bozor iqtisodiyotiga o‘tish mutaxassislarning bilim va ko‘nikmalari darajasiga yangi talablarni qo‘yadi, bu esa o‘z navbatida qo‘shimcha kasbiy ta‘lim malaka oshirish tizimini sezilarli darajada modernizatsiya qilish talablarini qo‘yadi.

Jismoniy tarbiya va sport sohasiga ma‘lum miqdordagi bilimli va malakali mutaxassislari, respublika, mintaqaviy va hududiy darajadagi tashkilotlar faoliyatida davlat standartlari talablariga rioya qilish, balki davlat va nodavlat, jamoat va xalqaro tashkilotlarda sport mashg‘ulotlarini olib boruvchi, sportchilarni O‘zbekiston va xalqaro musobaqalarda samarali ishtirok etishlari uchun tayyorlashga qodir mutaxassislari kerak.

Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislari o‘zlarining kasbiy faoliyati davomida har kuni ko‘p qirrali, ko‘p funksiyali va kasbiy jihatdan murakkab ishlarni bajaradilar, shu jumladan inson shaxsi va ularning sog‘lig‘i bilan bog‘liq jismoniy tarbiya, sog‘lomlashtirish va sport xizmatlarini ko‘rsatadi. Bu esa ulardan ayniqsa yuqori sifatli ishlarni bajarishda,

xizmatlar ko'rsatishda har bir mutaxassis o'z ish faoliyati uchun shaxsan javobgarligini, alohida e'tibor va kasbiy mahoratni talab qiladi.

Ayniqsa, ushbu mutaxassislarning muntazam ravishda o'smirlar va yoshlar bilan ish olib borishi, ularning tarbiyaviy ishlar bilan bog'liqligi, alohida ahamiyatga egadir. Soha mutaxassislari faoliyatlari davomida doimiy ravishda sport faoliyatiga oid asbob-uskunalar va jihozlar bilan ishlashlari bois, ulardan maxsus bilimlarga ega bo'lishlarini talab qilinadi.

Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarning o'z faoliyatida tashkiliy ishlarni amalga oshirishlari, shu jumladan, doimiy ravishda ko'plab musobaqalarni o'tkazish bilan bog'liq ishlarni amalga oshiradilar. Bu esa sport mashg'ulotlari sifatini uslubiy jihatdan yaxshilashga qaratilgan sportchilar tayyorgarliklarini samarali tashkil etishni talab qiladi. Ushbu jarayonni ta'minlash uchun mutaxassislarning o'z malakalarini muntazam ravishda oshirib borishlari, ya'ni uzluksiz ta'lim olishlari darkor.

Jismoniy tarbiya va sport sohasida uzluksiz ta'lim tizimini yaratishda mutaxassislarning faoliyatida quyidagi bir qator omillarni hisobga olish taklif etiladi:

- jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarning ish faoliyati inson shaxsi va ularning sog'lig'i bilan bog'liqligi;

- jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassisdan maxsus bilimga ega bo'lishni talab qiladigan maxsus qo'llanmalar va o'quv vositalaridan foydalanishi, maxsus bilimga ega bo'lish;

- o'smirlar va yoshlar bilan ishlashda har bir yosh toifasining psixologik-pedagogik xususiyatlarini bilishi;

- rejalashtirilgan tadbirlarni tashkil etish va o'tkazish uchun tashkiliy qobiliyat, ko'nikma va malakalarga ega bo'lishi;

Nazariy tahlil va ilmiy-uslubiy tadqiqotlar davomida jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarning o'rtasida sotsiologik tadqiqotlar (*Sport gazetasi orqali so'rovnomalar*) o'tkazildi [6,7,8].

Natijada jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarning kasbiy tayyorgarligi g'oyalarini aks ettiruvchi jismoniy tarbiya va sport sohasidagi uzluksiz ta'lim konsepsiyasining bir qator tamoyillari belgilab olindi.

Bunda, O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlar tayyorlash uchun uzluksiz kasbiy ta'lim tizimini yaratish va faoliyatning asosiy tamoyillari ko'rsatib o'tiladi:

1. Jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlarni tayyorlash, qayta tayyorlash va malakasini oshirish tizimida davlat siyosatini amalga oshirilishi.

2. Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha har bir mutaxassis uchun o'quv jarayonining uzluksizligi.

3. Jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlarni tanlash va jalb qilish, tizim faoliyatining yuqori samaradorligini ta'minlash.

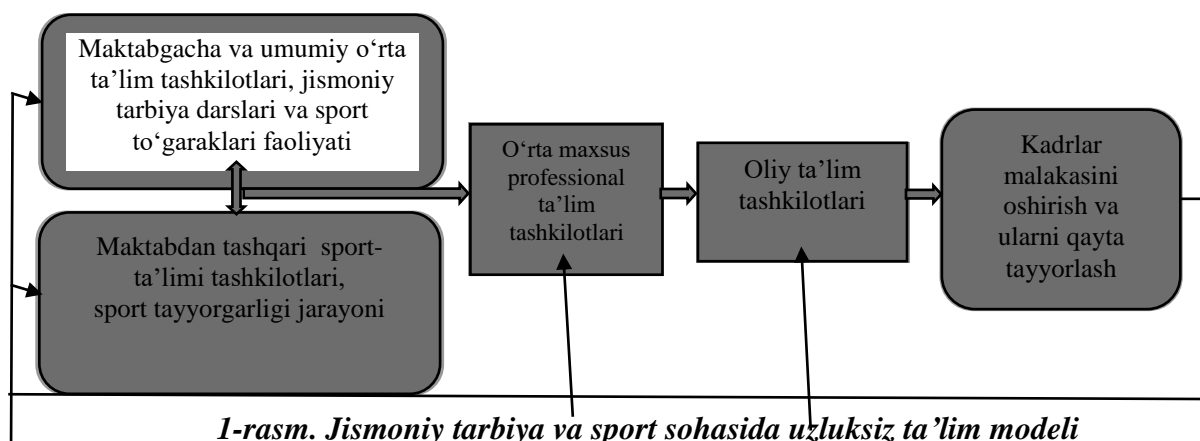
4. Ilmiy-tadqiqot ishlarining ko'nikma va malakalarini shakllantirish.

5. Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi chuqur ixtisoslashuv bilan uyg'unlashgan boshqaruv, iqtisodiy va huquqiy tayyorgarlikning birligi.

6. Qo'shimcha kasbiy va oliy ta'limdan keyingi ta'limning barcha turlarini optimal tarzda uyg'unlashtirish.

Tizim jismoniy tarbiya va sport faoliyatining barcha darajalarini qamrab olishi, ya'ni u barcha ta'lim darajalarini o'z ichiga olishi kerak va ushbu darajalarning birlashishi mavjud kadrlar vaziyati uchun optimal bo'lishi va bu holat o'zgarishi bilan o'zgarishi kerak.

Yuqoridagi tamoyillarini amalga oshirish uchun, tizimning umumlashtirilgan modelini taklif qildik, unga quyidagilar kiradi: [10]:



Mazkur modelni yosh avlod va katta insonlarni tarbiyalash, ta'lim va o'qitish maqsadlariga bog'liq bo'lgan ko'plab o'zaro bog'liq tarkibiy va funksional komponentlar sifatida belgilash mumkin.

Qayd etilgan uzluksiz ta'lim tizimidagi modelning har bir elementi yuqori darajali tizimning elementidir, ya'ni har tomonlama tayyorlangan, ijodiy mehnat qilishga qodir mutaxassis tayyorlash tizimining bo'g'ini hisoblanadi, shunday qilib, **jismoniy tarbiya darslari va sport to'garaklari** - maktabgacha va umumiy o'rta ta'lim tizimining elementlari; **sport tayyorgarligi** - maktabdan tashqari va sport-ta'limi tizimlarida kasbgacha tayyorgarlik elementidir; **o'rta maxsus kasb-hunar ta'limi tashkilotlari** - o'rta maxsus kasb-hunar ta'limi tizimi elementi; **oliy ta'lim tashkilotlari** - oliy maxsus ta'lim tizimining elementi, **kadrlar tayyorlash va malaka oshirish instituti** modelning oldingi bosqichlarida olingan bilim va ko'nikmalar asosida kasbiy faoliyat talablari asosida olingan bilimlarni to'ldirishga imkon beruvchi tizim elementidir [9,10,].

Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassisni uzluksiz tayyorlash modelini amalga oshirish, trenerlar, o'qituvchilar va boshqa mutaxassislarning o'zlari tomonidan katta kuch talab qiladigan murakkab jarayondir. Taklif etilayotgan g'oyalarimizga ko'ra, uzluksiz ta'lim jarayoni, sport-ta'lim tashkilotlari kabi ta'lim tashkilotlarida uzluksiz ta'lim olish imkonini beruvchi muayyan dastlabki harakatlarni talab qiladi.

Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarning malakasini oshirish qo'yidagi tartibda to'rtta blokda amalga oshiriladi: pedagogik (trenerlik), sog'lomlashtirish, tashkiliy-boshqaruv va madaniy-ma'rifiy.

Ushbu turdagi ko'nikmalarni amalga oshirish uchun mutaxassislarning harakatlari va vaqt intensivligida farq qiladi.

Ushbu turli xil harakatlarni hisobga olish uchun rejalashtirish va tashkiliy ishlar zarur, uning yordamida mutaxassislarning zarur kasbiy rivojlanishini bashorat qilish mumkin. Bunday rejalar qiyosiy xarakterga ega, umumiy hajmda optimal tarzda amalga oshiriladi va uzluksiz ta'lim elementini ifodalaydi [11,12].

Utkazilgan tadqiqotlar jarayonida jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarning kasbiy faoliyatga turli motivatsion munosabati borligi aniqlandi. Mazkur munosabatlarni faktorlashtirish uzluksiz ta'limni tashkil etish tamoyillari, shuningdek targ'ibot va tashviqot tamoyillari uchun asos sifatida ishlatilishi mumkin bo'lgan uchta qoida mavjudligiga olib keladi, xususan: yangi bilimlarga intilish, moddiy holatni yaxshilash va ish sifatini yaxshilash [13].

Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarga uzluksiz ta'lim berishning eng murakkab elementlaridan biri ishbilarmonlik karerasini ishlab chiqish va rejalashtirishdir. Mutaxassisning ishbilarmonlik karerasi uning shaxsiy fazilatlari va tashkilotning yuqori darajadagi mutaxassislarga bo'lgan ehtiyojlaridan kelib chiqqan holda rivojlanishi kerak. Karerani tashkil etish va rivojlantirish bo'yicha barcha ishlar ma'muriyat bilan birgalikda mutaxassisning tahliliy faoliyatidir. Bunday ishlarni o'z ish o'rnida uzluksiz ta'lim jarayonida mutaxassis malakasini oshirish bosqichi sifatida ko'rib chiqish lozim [14,15].

Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislari sportdagi o'zgarishlar tufayli yildan-yilga o'zgarib turadigan murakkab dinamik jarayonda, turli sport turlari bilan bog'liq turli xil ishlarda qatnashadilar. Shu munosabat bilan mutaxassislarning jismoniy tarbiya va sport sohasida uzluksiz ta'lim zarurligini aks ettiruvchi sport yutuqlarini amalga oshirishda izchillikni saqlab, asosiy kasbiy ta'limni, tizimli kasbiy rivojlanishni va yangi bilim va texnologiyalarni o'zlashtirishni, oldingi va keyingi ish turlarini birlashtirish qobiliyatini talab qiladi.

Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarning ishining aniqlangan xususiyatlari shuni ko'rsatadiki, jismoniy tarbiya va sport tizimida kadrlarni sifatli darajada ko'paytirish uchun o'quv jarayoni sifat darajasini oshirish, xususan, mutaxassislarning uzluksiz ta'limini ularning kasbiy faoliyatini yanada rivojlantirish uchun asos sifatida ta'minlash zarur.

Yuqorida aytilganlarning barchasi Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish institutini qo'shimcha ta'lim tizimida jismoniy tarbiya va sport sohasi uzluksiz ta'limning akademik tashkiloti sifatida ko'rib chiqish mumkinligini ko'rsatadi.

Jismoniy tarbiya va sport mutaxassislari faoliyatining aniqlangan xususiyatlari va taklif etilayotgan model shundan dalolat beradiki, jismoniy tarbiya va sport tizimida kadrlar sifatini oshirishga qaratilgan ta'lim jarayonining darajasini oshirish, xususan, mutaxassislarning uzluksiz ta'limini, ularning kasbiy faoliyatini yanada rivojlantirish uchun asos sifatida ta'minlash zarurligini ko'rsatmoqda.

### **Adabiyotlar ro'yxati**

1. O'zbekiston Respublikasining 2020-yil 23-sentabrdagi "Ta'lim to'g'risida"gi O'RQ-637-son Qonuni. <https://lex.uz/docs/5013007>

2. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2014-yil 2-dekabrda "Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni ilmiy-metodik ta'minlash, qayta tayyorlash va ularning malakasini oshirishning zamonaviy tizimini yaratish to'g'risida"gi 327-sonli qarori. <https://lex.uz/uz/docs/2508923>

3. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2018-yil 14-avgustdagi "O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi huzurida Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni ilmiy-metodik ta'minlash, qayta tayyorlash va malakasini oshirish markazi faoliyatini yanada takomillashtirish to'g'risida"gi 658-son qarori. <https://lex.uz/docs/3863838>

4. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 6-apreldagi "Turizm va sport vazirligi faoliyatini tashkil etish to'g'risida" PQ-5054-son qarori. <https://lex.uz/docs/5356603>

5. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2022-yil 4-iyuldagi "Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish tizimini yanada takomillashtirish to'g'risida"gi 355-son qarori. <https://lex.uz/docs/-6093267>

6. Umumiy o'rta ta'lim maktablari jismoniy tarbiya o'qituvchilar uchun / Umumiy o'rta ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya jarayoning tashkil etilishi va uning mazmuni qanday bo'lishi lozim? / "Sport" gazetasi 2019-yil 17-sentabr, 36-soni.

7. Maktabgacha ta'lim muassasalari jismoniy tarbiya intruktorlari uchun so'rovnoma / Maktabgacha ta'lim muassasalarida ta'lim-tarbiya jarayonida bolalarning jismoniy rivojlanishi va sog'lom turmush tarzining shakllanishiga oid jismoniy tarbiya ishlari va uning tashkiliy mazmuni qanday bo'lishi lozim? / "Sport" gazetasi 2019-yil 29-sentabr, 37-soni

8. Oliy ta'lim muassasalari profesor-o'qituvchilari uchun so'rovnoma / Oliy ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya va sport tizimi mazmuni va tashkiliy asoslari samaradorligi qanday bo'lishi darkor? / "Sport" gazetasi 2019-yil 8-oktabr, 39-soni.

9. Начинская С.В., Масыгина Н.В. Физическая культура и спорт: непрерывное образование. - Москва. Нас. книжный центр, 2012. – 92 с.

10. Масыгина Н.В. Модел воспроизводства кадров для физкультурно-спортивной отрасли в системе непрерывного образования // Современные проблемы науки и образования. 2013. № 3. УРЛ: [www.science-yeducation.ru/123-20300](http://www.science-yeducation.ru/123-20300).

11. Масыгина Н.В. Принципы подготовки кадров для физкультурно-спортивной отрасли в системе дополнительного образования// Современные проблемы науки и образования. 2013. № 6. УРЛ: [www.science-yeducation.ru/113-11384](http://www.science-yeducation.ru/113-11384).

12. Гуляев М.Ю. Инновации в технологии непрерывного физкультурного образования в условиях региона. – Москва. 2002. –176 с.

13. Масыгина Н.В. Эффективная мотивация деятельности физкультурно-спортивного персонала // Современные проблемы науки и образования. 2015. № 1. УРЛ: [www.scienceeducation.ru/121-17797](http://www.scienceeducation.ru/121-17797).

14. Масыгина Н.В. Управление деловой карьерой в организациях физкультурно-спортивного профиля // Современные проблемы науки и образования. 2015. № 3. УРЛ: [www.scienceeducation.ru/123-17437](http://www.scienceeducation.ru/123-17437).

## **SPORT TA'LIM MUASSASASI BUGUNGI RAHBARINING MA'NAVIYATI VA MADANIYATI**

**Xasanov Abduraxim** - tarix fanlari nomzodi, dotsent , Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti

**Annotatsiya** (Abstrakt): Rahbar shaxs madaniyati va ma'naviyatida mas'uliyat hissi yuksak bo'lishi, rahbar boy ma'naviyatga ega bo'lishi lozimligi masalalari yoritilgan.

**Kalit so'zlar:** madaniyat, manaviyat, rahbar shaxs, sport, xodimlarni rozi qilish, axborot texnologiyalar, rahbar shaxs madaniyati va ma'naviyati, davlat mukofotlari, gender tenglik.

Bugungi kunda sport maktabi rahbar shaxsining madaniyati va ma'naviyati qanday bo'lishi kerak? Uning asosini qanday g'oyalar tashkil qiladi? Prezidentimizning har bir chiqishlarida ana shu masalalar ham o'z aksini topdi. Sport maktabi jamoasini rozi qilish, ularning tashvishlaridan uzoq bo'lmaslik, ularning dardi bilan yashash har qaysi rahbardan o'z ishiga tanqidiy qarab, men shu talablarga javob beryapmanmi yoki yo'qmi, degan savolni o'ziga berishni, o'z mas'uliyatini oshirish, zimmasiga yuklatilgan vazifani o'z vaqtida bajarish va qonunga so'zsiz itoat qilishni taqozo etmoqda.

Rahbar ma'naviyati to'g'risida gap ketganda, ko'pincha, rahbarning tarixni, allomalarimiz merosini, go'zallik, yaxshilik - yomonlik haqidagi bilimlarini tushunishadi. Aslida bular rahbar ma'naviyatining bir bo'lagi, xolos. Zamonaviy rahbar ma'naviyati nihoyatda ko'pqirrali, tobora boyib, o'zgarib boruvchi tushunchadir. Prezidentimiz nutqlarida zamonaviy rahbar ma'naviyatida ustuvor bo'lishi kerak bo'lgan fazilatlar o'z aksini topgan.

Bugun sport maktabi rahbari ma'naviyati zaruriy fazilat va xislatlardan tashqari sport ta'lim muassasasida ishni tashkil qilishda izlanish, tashabbuskor bo'lish, boqimandalik, xo'jasizlik dardlarini davolash, kadrlarni tanlash, tayyorlash va joy-joyiga qo'yish, korrupsiyaga qarshi kurashish, jamoada mehnat qilayotgan jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni ijtimoiy himoya qilishni ta'minlash, xotin-qizlar va erkaklar uchun gender tenglik, teng huquq hamda imkoniyatlar yaratilishini va rahbarlik lavozimlariga iqtidorli, talabchan va mas'uliyatli ayollar nomzodlarini tavsiya qilinishini ta'minlash, sport bo'yicha mutaxassislarning xotin-qizlar va erkaklar uchun teng huquq xamda imkoniyatlarning buzilishiga doir murojaatlarini ko'rib chiqish, davlat mukofotlari va ko'krak nishonlariga tavsiya qilish hamda rag'batlantirishda tenglikni ta'minlash hamda kasbiy yo'nalishda teng imkoniyatlar yaratilishi, ayniqsa ayollar va qizlarni doimiy ravishda bepul tibbiy ko'rikdan o'tkazish yuzasidan yuqori tashkilotga takliflar kiritish, maktabda bir xil lavozimlarda ishlayotgan xotin-qizlar va erkaklarga oylik ish haqi va unga tenglashtirilgan boshqa to'lovlar teng to'lanishini monitoring qilish, gender tenglikni ta'minlash madaniyatini shakllantirish, sportchi o'quvchilarni o'z iqtidorini namoyon qilishi uchun barch sharoitlarni yaratish maqsadida sport maktabida targ'ibot va tashviqot ishlarini olib borish kabi qo'shimcha talablarni ham o'z ichiga oladi.

Sport maktabi rahbari davlatning insoniy timsoli demakdir. Ko'zlangan, oldimizga qo'ygan ulkan vazifalarni bevosita amalga oshiruvchi shaxs - davlat vakilidir. Bu ulug' martabani egallashni xohlovchilar ko'p, lekin bu burch va huquq har bir tashkilotda faqat bir kishiga ishoniladi. Bu rahbarlikka nomzodlar orasidan eng xalolini, eng tadbirkorini, eng fidoyisini, eng mohiri, eng vatanparvarini, eng bilimlisini tanlash zarurati va muammosini paydo qiladi.

Rahbar shaxs madaniyati va ma'naviyati qanday bo'lishi kerak? Uning asosini qanday g'oyalar tashkil qiladi? Prezidentimizning har bir chiqishlarida ana shu masalalar ham o'z aksini topdi. Jamoa a'zolarini rozi qilish, ularning dardi bilan yashash har qaysi rahbardan o'z ishiga tanqidiy qarab, men shu talablarga javob beryapmanmi yoki yo'qmi, degan savolni o'ziga berishni, o'z mas'uliyatini oshirish, zimmasiga yuklatilgan vazifani o'z vaqtida bajarish va qonunga so'zsiz itoat qilishni taqozo etadi...[1] Demak, rahbar shaxs ma'naviyatida, avvalo, mas'uliyat hissi yuksak bo'lishi lozim. Bu hisni nimalar tashkil qiladi? Uni "inson, uning hayoti, erkinligi, sha'ni, qadr-qimmatini va boshqa daxlsiz huquqlarini oliy qadriyat" deb bilish tashkil qiladi. Shu ma'noda rahbar shaxs madaniyati va ma'naviyati g'oyasining birinchi elementi inson qadrini ulug'lashdir. Bu ulkan mas'uliyat hissini paydo qiladi. Shu ma'noda rahbar shaxs ma'naviyati g'oyasining asosiy elementini inson huquqlarini ro'yobga chiqarish tashkil etadi.

Rahbar shaxs o'z faoliyatida adolat tamoyillariga rioya qilmas ekan, uning ishlari talab darajasida bo'lmaydi. Rahbar shaxsning adolati mulkka, o'zgarlar haqqiga va jamiyat manfaatlariga nisbatan odil munosabatda bo'lishda namoyon bo'ladi. Prezident o'z nutqida nafaqat Toshkent shahrida, balki Respublikaning turli viloyatlarida bunday "rahbar"lar ko'plab uchrashini aytib o'tdi. Ular qaerdan paydo bo'lmoqda? Sabablardan biri, bunday rahbar shaxslarning suyagi sovet totalitar tuzumida "qotgandi". Bu tuzum mulkni umumiy

deb e'lon qilib, uni talon-taroj qilishga yo'l qo'ygandi. Natijada, rahbar shaxslar nopok yo'llar bilan boyish yo'llarini o'zlariga "kasb" qilib olgandi. Ular uchun adolat tuyg'usi mutlaqo begona. Nafs balosiga uchragan bundaylar istiqloq yillariga kelib ham o'tish davri murakkabliklaridan o'z manfaatlari yo'lida foydalana boshlashdi.

Ma'lumki, Amir Temur "Kuch – adolatda" tamoyiliga asosan davlatni boshqargan va u quyidagi qoidalarga binoan boshqaruvni tashkil qilgan:

o'z davrida mavjud qadriyatlarga asoslanish, jamiyatni 12 ta ijtimoiy tabaqaga bo'lib boshqarish, har bir ishda kengashib yo'l tutish, boshqaruvda faqat qonunlarga itoat qilish, davlat xizmatchilarini rag'batlantirib borish, fuqarolarni rozi qilish, elning aziz kishilarini muhtaram tutish, shijoat bilan ish yuritish, fuqaro ahvolidan hamisha ogoh bo'lish, xizmatdagi faol kishilarni qadrlash, yaxshi kishilar xizmatini unutmaslik, qo'shinning ta'minotini talab darajasida yo'lga qo'yish[2].

Bu Amir Temur boshqaruvda qo'llagan adolat tamoyillaridir. Ularning mohiyatini faqat inson manfaatlari tashkil qiladi. Buyuk Amir Temur ta'kidlaydiki, "Davlat agar qonun-tartib asosida qurilmas ekan, unday saltanatning shukuhi, qudrati va tartibi yo'qoladi"[3].

### **Foydalanilgan adabiyotlar**

1. Mirziyoyev Sh.M. O'zbekiston xalqiga yangi yil tabrigi. 2023-yil 31-dekabr.
2. Mirziyoyev Sh.M. Oliy Majlis va O'zbekiston xalqiga Murojaatnomasi. 2022-yil 20-dekabr.
3. Mirziyoyev Sh.M. Yangi O'zbekiston strategiyasi. Toshkent.: «O'zbekiston», 2021-yil.
4. Abu Nasr Farobiy. Fozil odamlar shahri. Toshkent.: «O'qituvchi», 1993-yil, 182-bet.
5. Mavrulov A. Vatanni sevish mas'uliyati. T.: "Sano-standart", 2015, 67-bet.
6. Oltinov U.. Mafkuraviy targ'ibotni uslubiy takomillashtirish yo'llari. Toshkent, Mchj "Garuda". 2017. 1-bet
7. Tolametov A.A. Sport turlari bo'yicha trener-o'qituvchilarni malakasini oshirishda elektron darsliklardan foydalanish. Academic research in educational sciences, 2021.

**MUTAXASSISLARNI QAYTA TAYYORLASH VA MALAKASINI OSHIRISH  
TIZIMIDA TA'LIM BERISHDA ZAMONAVIY PEDAGOGIK  
TEXNOLOGIYALARIDAN FOYDALANISH**

**Abatov Jumabay Baxtibaevich** - Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash instituti Nukus filiali, Nukus shahri, Qoraqalpog'iston Respublikasi

**Annotatsiya:** Mazkur maqolada xalq ta'limi xodimlarini va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish jarayonida pedagogik texnologiyalaridan foydalanish orqali ta'lim sifati va samaradorligiga erishish usullari talqin etilgan.

**Annotation:** this article interprets the methods of achieving the quality and effectiveness of education through the use of pedagogical technologies in the process of retraining and professional development of people's education personnel and sports specialists.

**Kalit so'zlar:** muammoli o'qitish, ilmiylik, uzviylik, tizimlik, komponent, bilim, malaka, ko'nikma, ta'lim., globallashuv, boshqaruv, kordinatsiya, mutaxassis, kadrlar, oliy ta'lim, jarayon, madaniyat, konsepsiya, mehnat taqsimoti, zamonaviy texnologiyalar.

**Keywords:** problem teaching, science, continuity, systemicity, component, knowledge, qualifications, skills, education., globalization, management, coordination, specialist, personnel, higher education, process, culture, concept, division of labor, modern technologies.

Shiddat bilan o'zgarib borayotgan dunyoda yashay oladigan yoshlarni tayyorlash uchun asosiy vazifasini muayyan miqdordagi bilimlarni berishdan iborat deb hisoblaydigan an'anaviy ta'lim usuli mutlaqo yetarli emas. Chunki ilm-fan va texnika shu darajada rivojlandiki, endi odam biror fandagi eng asosiy tushunchalarni ham xotirasida saqlab qola olmaydi. Buning ustiga, tinimsiz o'zgarishlardan iborat bo'lib qolgan hayotga mustaqil qadam qo'yayotgan yoshlar anashunday o'zgarishlarga ham intellektual, ham ma'naviy jihatdan tayyor bo'lmasa, raqobatlar kurashidan iborat dunyoda o'z o'rmini topolmasligi mumkin. Hozirgi kunda ta'lim tizimida boy tajribalar yig'ilgan. Chunonchi, kompyuterli o'qitish, individuallashtirilgan o'qitish, insonparvarlik, hamkorlik, shaxsni erkin tarbiyalash va h.k.

Xorij tajribalaridan andoza olish, ijodiy yondashgan holda amaliyotda joriy etish, zamon talabiga mos ravishda me'yoriy hujjatlar, o'quv metodik adabiyotlar, o'quv metodik majmualarni ishlab chiqish, ilg'or xorijiy tajriba asosida ta'lim tashkilotlarining rahbar va mutaxassislarda zamonaviy pedagogik texnologiyalar bo'yicha sohaga oid bilim va ko'nikmalarni shakllantirish vazifalari dolzarb masalalar sirasiga kiritilmoqda.

Zamonaviy texnologiyalar hissiy qulay muhitda o'quvchilarning faol ko'p bosqichli faoliyati jarayonida fan va o'quv bilim va ko'nikmalarini shakllantirish va rivojlantirish, o'rganish uchun ijobiy motivatsiyani rivojlantirish imkonini beradi. Hozirgi bosqichda pedagogik texnologiya tushunchasidan pedagogik amaliyotda faol foydalanilmoqda. Biroq, uni tushunish va qo'llashda katta tafovutlar mavjud, shuningdek, turli olimlar tomonidan

berilgan ko'plab ta'riflar mavjud, masalan, B.T.Lixachev, V.P.Bespalko, I.P.Volkov tushunish pedagogik texnologiyani barcha ta'riflarning ma'nolarini o'zida mujassam etgan mazmunli umumlashtirishdir. turli mualliflar. G.K.Selevkoning fikricha, "pedagogik texnologiya" tushunchasini uch jihat bilan ifodalash mumkin:

1) ilmiy: pedagogik texnologiyalar – pedagogika fanining maqsadlari, mazmuni va o'qitish usullarini o'rganuvchi va ishlab chiqadigan hamda pedagogik jarayonlarni loyihalashtiruvchi qismi;

2) protsessual va tavsifiy: jarayonning tavsifi (algoritmi), rejalashtirilgan o'quv natijalariga erishish uchun maqsadlar, mazmun, usullar va vositalar majmuasi;

3) protsessual jihatdan samarali: texnologik (pedagogik) jarayonni amalga oshirish, barcha shaxsiy, instrumental va uslubiy pedagogik vositalarning ishlashi.

Pedagogik texnologiya o'qitishning eng oqilona usullarini o'rganuvchi fan sifatida ham, o'qitishda qo'llaniladigan usullar, tamoyillar va tartibga soluvchilar tizimi sifatida, real o'quv jarayoni sifatida ham faoliyat yuritadi. Albatta, har bir o'qituvchi o'z faniga talabalarda chuqur qiziqish uyg'otishini, ular nafaqat o'ylanmasdan ma'ruza yozishni, balki aytilayotgan gaplarni tushunib yetishlarini, mantiqiy fikr yurita olishlarini, har bir dars yuk bo'lmasligini, balki har bir darsning o'ziga yuk bo'lmasligini xohlaydi. mutaxasis va o'qituvchi uchun quvonch.

O'qituvchi gapiradi, o'quvchi esa tinglaydi va o'rganadi, lekin tayyor ma'lumotni tinglash o'qitishning eng samarasiz usullaridan biri hisoblanadi. Bilimni mexanik ravishda boshdan boshga o'tkazib bo'lmaydi (eshitilgan –o'rganilgan). Shuning uchun o'quvchini ta'lim jarayonining faol ishtirokchisiga aylantirish zarur.

Bugungi kunda, muammoli o'qitish deganda mashg'ulotlarda pedagog tomonidan yaratiladigan muammoli vaziyatlar va ularni yechishga qaratilgan o'quvchilarning faol mustaqil faoliyati tushuniladi. Buning natijasida o'quvchilar kasbiy bilimlarga, ko'nikmalarga, malakalarga ega bo'ladilar va fikrlash qobiliyatlari rivojlanad Muammoli o'qitish, o'qitishning shaxsga yo'naltirilgan texnologiyalarga taalluqli, chunki bu erda shaxs sub'ekt sifatida qaraladi, muammoli vaziyatlarning maqsadi- pedagogik jarayonda o'ziga xos qiziqish uyg'otishdir. Muammoli o'qitish, o'qitishning eng tabiiy samarali usulidir, chunki ilmiy bilimlar mantiq o'zida muammoli vaziyatlar mantiqini namoyish etadi Muammoli vaziyatlar kiritilib, an'anaviy, bayon etish o'quv materialining eng maqbul tarkibi hisoblanadi. Pedagog muammoli vaziyat yaratadi, o'quvchini uni yechishga yo'naltiradi, echimni izlashni tashkil etadi. Muammoli o'qitishni boshqarish pedagogik mahoratni talab etadi, chunki muammoli vaziyatning paydo bo'lishi individual holat bo'lib, tabaqalashtirilgan va individuallashtirilgan yondashuvni talab qiladi.

Innovatsion pedagogik texnologiyalardan faol foydalangan holda tizimli ishlar mutaxasislarning fanga bo'lgan qiziqishini, o'quv faolligini oshiradi, bilimlarni chuqur va doimiy o'zlashtirishni ta'minlaydi, tafakkuri, xotirasi va nutqini rivojlantiradi, halollik, mehnatsevarlik va vijdonli munosabatni tarbiyalashga xizmat qiladi. tarbiyaviy ishlar, shuningdek, asosan mutaxasislarning reproduktiv faoliyatini faollashtiradi. O'qitishning muhim xususiyati-bilimlardan foydalanish, ularni umumlashtirish va tizimlashtirishda samarali faoliyat uchun sharoit yaratishdir.

Xulosa qilib aytadigan bo'lsak ta'lim jarayonini bunday tashkil etish o'quvchilarning fikrlash qobiliyatini rivojlantiradi, ularni diqqatli bo'lishga majbur qiladi, ularni tahlil qilishga, taqqoslashga, asosiy narsani ajratib ko'rsatishga o'rgatadi, ularni sinfdagi passiv tinglovchilardan faol ishtirokchiga aylantiradi. Biroq zamonaviy ta'lim va axborot

texnologiyalarini joriy etish ularning an'anaviy o'qitish metodikasini to'liq o'rnini bosishini anglatmaydi, balki uning tarkibiy qismi bo'ladi. Zero, pedagogik texnologiya - bu o'rganish nazariyasiga asoslangan va rejalashtirilgan natijalarni ta'minlovchi ta'lim faoliyatini tashkil etish usullari, uslubiy texnikasi, shakllari yig'indisidir. Zamonaviy ta'lim tizimi o'qituvchiga turli xil innovatsion usullardan "o'zinikini" tanlash, o'z ish tajribasiga yangicha qarash imkoniyatini beradi. Bugungi kunda zamonaviy darsni muvaffaqiyatli o'tkazish uchun o'z pozitsiyangizni yangicha tushunish, nima uchun va nima uchun o'zgarishlar kerakligini tushunish va birinchi navbatda o'zingizni o'zgartirish kerak.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar**

1. Belozertsev, E.P. Kasbiy ta'lim pedagogikasi: darslik 2008.
2. Borisova, N.V. Ta'lim texnologiyalari pedagogik tanlov ob'ekti sifatida:darslik., 2000.
3. Gulova, M.N. Innovatsion pedagogik texnologiyalar: darslik. DPT 2013
4. Abdulkarimov H., Suvonov O. Umumiy pedagogika: Texnologiya va amaliyot. O'quv-metodik qo'llanma. T 2012 y.
5. Sayidahmedov N. Pedagogik mahorat va pedagogik texnologiya. 2003.
6. Saidaxmedov N.S. Yangi pedagogik texnologiyalar, 2003y.
7. M.T. Qadiraliyeva, U.Ganiyeva, M.B.Shodmonkulova, «Zamonaviy dunyoda innovatsion tadqiqotlar: Nazariya va amaliyot» nomli ilmiy, masofaviy, onlayn konferensiya 2023
8. Adasheva Mavludaxon Umataliyevna EURASIAN JOURNAL OF ACADEMIC RESEARCH Innovative Academy Research Support Center Volume Issue 2,February 2023

### **JISMONIY TARBIYA VA SPORTDA QAYTA TAYYORLASH, MALAKA OSHIRISHNING ILMIY-TASHKILY OMILLARI**

**Abdumannotov Abumajit Matayevich** - Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Samarqand filiali "Jismoniy tarbiya sport nazariyasi va uslubiyati" kafedrasi.

**Annotatsiya:** Jismoniy tarbiya va sportda tayyorlash, qayta tayyorlash va malaka oshirishda bir qancha global muammolar mavjudligi, maqolada global muammolar va uni bartaraf etishda chiqarilgan qonun, qaror va farmonlar, Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti va filiallari oldidagi vazifalar, qilinayotgan hamda olib borayotgan ishlar to'g'risida ma'lumotlar berilgan.

**Kalit so'zlar:** Qonun, qaror, farmon, jismoniy tarbiya, sport, tayyorlash, qayta tayyorlash, malaka oshirish, dastur, o'quv-uslubiy qo'llanma.

**Аннотация:** Существует ряд глобальных проблем подготовки, переподготовки и повышения квалификации в сфере физической культуры и спорта, в статье представлены глобальные проблемы и законы, решения и постановления, изданные для их устранения, перед институтом и отделениями переподготовки и повышения квалификации кадров специалистов по физическому воспитанию и спорту. Дана информация о задачах и текущей работе.

**Ключевые слова:** Закон, решение, указ, физическая культура, спорт, обучение, переподготовка, повышение квалификации, программа, учебное пособие, глобальная проблема.

**Abstract:** There are a number of global problems of training, retraining and advanced training in the field of physical culture and sports, the article presents global problems and laws, decisions and regulations issued to eliminate them, before the institute and departments of retraining and advanced training of specialists in physical education and sports. Information about tasks and current work.

**Key words:** Law, decision, decree, physical culture, sports, training, retraining, advanced training, program, textbook, global problem.

Jismoniy tarbiya va sportda tayyorlash, qayta tayyorlash va malaka oshirishga chuqur ilmiy-uslubiy yondashishni talab etadi.

2023-yil 23-24-iyun kunlari Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Samarqand filialida "Globallashuv jarayonida jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni tayyorlash, qayta tayyorlash va malakasini oshirish tizimidagi dolzarb muammo va yechimlar" nomli "Xalqaro ilmiy-amaliy anjuman" o'tkazildi, mazkur anjuman to'plami 2 tomda nashr etildi, 1 tomda 110-ta maqola, 2 tomda 119-ta maqola, jami: 229 ta ilmiy maqola va tezislar nashr etildi.

Malaka oshirish, uzluksiz ta'lim tizimi turlaridan biri, barcha sohada ishlovchi mutaxassislar va rahbar xodimlarning kasbiy bilim va ko'nikmalarini yangilash hamda chuqurlashtirish jarayoni.

Kadrlarning raqobatbardoshlik sifatleri hamda bilim va ko'nikmalarining zamon talablariga javob bera oladigan darajada bo'lishini ta'minlaydi. Malaka oshirish va qayta tayyorlash har bir xodimning o'z mutaxassisligi bo'yicha so'nggi fan yutuqlari, yangiliklari bilan tanishish, ularni o'zlashtirish, yangi amaliy ish usullari, ilg'or ish tajribalarini o'rganishdan iborat ilmiy nazariy hamda amaliy tayyorgarlik jarayoni hisoblanadi.

Jismoniy tarbiya va sport sohasida malaka oshirish O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining "Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida" gi 355-sonli qarori bo'yicha 4 yilda 1-marotaba o'tkaziladi.

Jismoniy tarbiya va sport sohasida malaka oshirish, Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti uning Samarqand, Farg'ona, Nukus filiallarida amalga oshiriladi. Mazkur jarayon ishlab chiqarishdan ajralgan, qisman ajralgan va ajralmagan holda olib borilmoqda. Uning shakli Malaka oshirish ta'lim muassasasi tomonidan ta'lim dasturining murakkabligi e'tiborga olingan holda va buyurmachining tuzilgan shartnomasi asosidagi ehtiyojlariga muvofiq ravishda belgilangan.

Joriy yilda Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Samarqand filialida malaka oshirish kursi rejasi bo'yicha "Maktabgacha va ta'lim tashkilotlari jismoniy tarbiya instruktorlari" jami: 678 nafar. "Umumiy o'rta ta'lim maktabi jismoniy tarbiya o'qituvchilari" jami: 2194 nafar. "Professional ta'lim muassasalari jismoniy tarbiya o'qituvchilari" jami: 17 nafar. "Sport ta'lim muassasalarining tarbiyachilari" jami: 49 nafar. "Sport ta'lim muassasalari sport turlari bo'yicha trenerlari" jami: 790 nafar. Jami: 3728 nafar tinglovchilarning malaka oshirishi rejalashtirilgan.

Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti va uning filiallari bugungi kunda jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarni

qayta tayyorlash va malakasini oshirishda muhim vazifalarni amalga oshirmoqda, biroq jismoniy tarbiya va sport sohasidagi mutaxassislarning ish faoliyatini olib borishda, ayrim muammo va kamchiliklar mavjud.

1. Maktabgacha ta'lim tashkilotlari, umumiy o'rta ta'lim maktablari, professional ta'lim, sport ta'lim muassasalari yo'nalishlarining jismoniy tarbiya va sport sohasida ish faoliyat olib borayotgan xodimlarning mutaxassislik va ixtisosligidagi (nomutaxassis, nopedagog ekanligi) muammolar.

2. Maktabgacha ta'lim tashkilotlari, umumiy o'rta ta'lim maktablari, professional ta'lim, sport ta'lim muassasalari yunalishlarining jismoniy tarbiya va spor sohasida o'quv-uslubiy adabiyotlarning yetarli emasligi, mavjudlari chekka hududlarga yetib bormaganligi.

3. Sport ta'lim muassasalarida sport turlari bo'yicha ko'p yillik o'quv dasturlarning (ayrim sport turlari bo'yicha dasturlarning mavjud emasligi) to'liq ishlab chiqilmaganligi.

4. Umumta'lim maktablarida darsdan tashqari ishlarning sport klublarida sport turlari bo'yicha to'garaklarni tashkil qilish va o'tkazishda bir xillikdagi yagona yosh va jins xususiyatlariga mos tasdiqlangan dasturlarning ishlab chiqilmaganligi.

5. Mavjud elektron adabiyotlardan foydalanishda chekka hududlarga internet tarmog'ining ishlash darajasi pastligi, yoki yetib bormaganligi.

6. Jismoniy tarbiya va sport sohasida chekka hududlarda ish faoliyat olib borayotgan mutaxassislarning internet tarmog'idan foydalanish holati yetarli, (qoniqarli) darajada emasligi.

Yuqorida keltirilga shu kabi va boshqa muammolarni yechishda jismoniy tarbiya va sport sohasida qayta tayyorlash va malaka oshirish muhim va zarurdir.

Jismoniy tarbiya va spor bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirishga alohida e'tibor qaratilayotganligini chiqarilayotgan qonun, qaror, farmonlarda ham ko'rishimiz mumkin.

2020-yil 23-sentabrdagi O'zbekiston Respublikasining "Ta'lim to'g'risida" gi 637-sonli Qonunining 13-moddasida Kadrlarni qayta tayyorlash va ularning malakasini oshirish belgilanganligi.

Kadrlarni qayta tayyorlash tayanch mutaxassisliklar va kasblarga muvofiq bo'lgan yo'nalishlar bo'yicha faoliyatni amalga oshirish uchun qo'shimcha kasbiy bilim malaka va ko'nikmalarning zarur hajmi egallanishini ta'minlanishi.

Kadrlar malakasini oshirish kasbiy bilim, malaka va ko'nikmalarning chuqurlashtirilishi hamda yangilab borilishini ta'minlaydi, kadrlarning toifasi, darajasi, razryadi va lavozimi oshishiga xizmat qilishi.

Kadrlarni qayta tayyorlash va ularning malakasini oshirish shakllari va muddatlari tegishli davlat ta'lim talablari bilan belgilanganliklari ko'rsailgan. [1.1]

2020-yil 3-dekabrdagi "O'zbekiston Respublikasining ayrim qonun hujjatlariga o'zgartirish va qo'shimchalar kiritish to'g'risida"gi O'zbekiston Respublikasining 653-sonli Qonunining 2-moddasida O'zbekiston Respublikasining 1992-yil 14-yanvarda qabul qilingan "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi 513-XII-sonli Qonuniga (O'zbekiston Respublikasining 2015-yil 4-sentabrda qabul qilingan O'RQ-394-sonli Qonuni tahririda) (O'zbekiston Respublikasi Oliy Majlis palatalarining Axborotnomasi, 2015-yil, №-12, 383-modda, 2017-yil, №-6 300-modda, 2018-yil, №-1, 1-modda №-7, 431modda) 3 ta moddasiga o'zgartirish kiritilganligi, shundan 2 ta moddasi 8-10-moddalari jismoniy tarbiya va sport sohasidagi mutaxassislarni tayyorlash, qayta tayyorlash hamda ularning malakasini oshirishga

qaratilganligi ham jismoniy tarbiya va sportda tayyorlash, qayta tayyorlash va malaka oshirish muhim va zarurligidan dalolat beradi.

1) 8-modda ikkinchi qismining o‘n turtinchi xatboshisi quyidagi tahrirda bayon etildi.

“sport va ommaviy jismoniy tarbiya tadbirlarini tashkil etadi hamda o‘tkazadi, shuningdek jismoniy tarbiya va sport sohasidagi mutaxassislarni tayyorlash, qayta tayyorlash hamda ularning malakasini oshirishni tashkil etadi”.

2) 10-modda birinchi qismining to‘rtinchi xatboshisi quyidagi tahrirda bayon etildi.

“jismoniy tarbiya va sport sohasidagi mutaxassislarni tayyorlashda ishtirok etadi”.

[2.1].

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Turizm va sport vazirligi faoliyatini tashkil etish to‘g‘risida” 2021-yil 6-apreldagi PQ-5054-son qarori ijrosini ta‘minlash, shuningdek jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish tizimini yanada takomillashtirish maqsadida 2022-yil 4-iyul kuni O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining “Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” gi 355-sonli qarorining ishlab chiqilganligi.

Qarorga ko‘ra jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislar malakasini oshirishni bevosita (to‘g‘ridan to‘g‘ri), muqobil, mustaqil, ilmiy-tadqiqot muassasalarida va xorijda tajriba orttirish shakllari bo‘yicha amalga oshirish hamda malaka oshirish shakllarining umumiy davomiyligini kamida 4 hafta (144 soat) etib belgilash, malaka oshirishning bevosita (to‘g‘ridan to‘g‘ri) shakli uchun auditoriya mashg‘ulotlari va mustaqil ishlarning hajmi haftasiga 36 soat etib belgilandi.

Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlashni pedagogik va kasbiy hamda maxsus o‘quv kurslarda o‘qitish shakllari bo‘yicha amalga oshirish hamda qayta tayyorlash davomiyligi va o‘quv yuklamasi hajmini pedagogik va kasbiy qayta tayyorlashni-kamida 4 oy (576 soat), maxsus o‘quv kurslarini 3 oy (432 soat), 6 oy (864 soat), 10 oy (1440 soat) etib belgilandi. [6.2].

Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti bugungi kunda O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Davlat sport-ta‘lim muassasalari faoliyatini mutlaqo yangi tizim asosida tashkil qilish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-268-sonli Qarorida belgilab berilgan, sport federatsiya (assotsiatsiya)larining talabnomalariga asosan noolimpiya sport turlari bo‘yicha faoliyat olib borayotgan trenerlarni olimpiya sport turlari bo‘yicha qayta tayyorlash, kasbiy qayta tayyorlash hamda “Spor faoliyati (faoliyat turlari bo‘yicha)” maxsus o‘quv kurslarini tashkil qilib mutaxassislarni tayyorlab kelmoqda.

1. Kasbiy qayta tayyorlash kursi: (oliy pedagog ma‘lumotlar uchun) muddati 22 hafta o‘quv soati 792 soat.

Jismoniy tarbiya fanini o‘qitish huquqini berish bo‘yicha kasbiy qayta tayyorlash kursi bitiruvchilari jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha ma‘lumotga hamda umumta‘lim makablarida jismoniy tarbiya fani o‘quvchisi, sport ta‘lim muassasalari va tashkilotlarida trener lavozimida ishlash huquqiga ega bo‘ladilar;

2. “Spor faoliyati (faoliyat turlari bo‘yicha)” maxsus o‘quv kursi: (sport faoliyatini yakunlagan I kattalar sport razryadli sportchilar uchun);

-muddati 3 oy 432 soat (oliy ma‘lumotli sportchilar uchun);

-muddati 6 oy 864 soat (o‘rta maxsus ma‘lumotli sportchilar uchun);

-muddati 10 oy 1440 soat (o‘rta ma‘lumotli sportchilar uchun);

“Sport faoliyati (faoliyat turlari bo‘yicha)” maxsus o‘quv kursi bitiruvchilari, jismoniy tarbiyav asport bo‘yicha ma’lumotga hamda sport ta’lim muassasalari va tashkilotlarida sport turlari bo‘yicha trener lavozimida ishlash huquqiga ega bo‘ladilar.

Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti va filiallarining professor-o‘qituvchilari oldida global muammolarni bartaraf etishda bir qancha qilinadigan ishlar mavjud. bu kabi muammolarni bartaraf qilishda professor-o‘qituvchilar tamonidan ko‘p yillik o‘quv dasturlar, darslik, o‘quv qo‘llanma, uslubiy qo‘llanma, uslubiy ko‘rsatma, uslubiy tavsiyalar tayyorlab, tinglovchilarni kompyuter savodxonligini oshirishda, kasbiy bilim malaka ko‘nikmalarini takomillashtirishga o‘z hissalarini qo‘shib kelmoqda.

### **Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati**

1. O‘zbekiston Respublikasining Qonuni “Ta’lim to‘g‘risida” Toshkent sh; 2020-yil 23-setabr, O‘RQ-637-son.
2. O‘zbekiston Respublikasining Qonuni “O‘zbekiston Respublikasining ayrim qonun hujjatlariga o‘zgartirish va qo‘shimchalar kiritish to‘g‘risida” Toshkent sh; 2020-yil 3-dekabr, O‘RQ-653-son.
3. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 6-apreldagi “Turizm va sport vazirligi faoliyatini tashkil etish to‘g‘risida”gi PQ-5054-sonli qarori.
4. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2022-yil 4-iyuldagi “Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi 355-sonli Qarori.

### **O‘SMIR SPORTCHILARDA SPORT FAOLIYATI MOTIVLARI TADQIQI**

**Arzibayev Q.O** – dotsent, Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish institut.

**Annotatsiya:** maskur maqolada o‘smir sportchilarda sport faoliyati, sport faoliyatiga undagan motivlar ularning xususiyatlari bo‘yicha olib borilgan tadqiqot natijalari yoritib o‘tilgan.

**Аннотация:** в статье освещены результаты исследования спортивной деятельности спортсменов-подростков, мотивации к спортивной деятельности и ее характеристики.

**Kalit so‘zlar:** o‘smir, sport, sportchi, trener, munosabat, motiv, motivatsiya, komponent, xususiyat, karate, ijtimoiy muhit, axloq, omillar.

**Ключевые слова:** подросток, спорт, спортсмен, тренер, отношение, мотив, мотивация, компонент, характеристика, каратэ, социальная среда, мораль, факторы.

Jahon hamjamiyatida jismoniy tarbiya va sport sohasiga zamonaviy bilim, ilg‘or xorijiy tajribalar, axborot-kommunikatsiya texnologiyalarini keng joriy etish asosida, shaxs va uning ijtimoiy muhit bilan aloqasi, faoliyat turlari va uning inson hayotidagi o‘rni, sportdagi natijalari rivojlanishini ta’minlovchi psixologik shart-sharoitlar kabi masalalarga alohida e’tibor qaratilmoqda. Ayniqsa, yoshlar va bolalar sportini rivojlantirish, ular orasida sportga qiziqishni oshirish masalasida keng qamrovli ishlar amalga oshirilmoqda. Sport motivlari, sportning o‘ziga xos xususiyatlari, sport yutuqlari darajasi, yoshi, jinsi, sportchining sport

tajribasi, shuningdek, shaxsiy fazilatlarining o'zini o'zi baholashi kabi sport faoliyati bilan bog'liq ustivor masalalar hozirga qadar, psixologiya sohasi mutaxassisleri tomonidan dolzarb muammo sifatida o'rganib kelinmoqda.

Inson komilligini uning ma'naviy va jismoniy yetukligi belgilab berishini tibbiyot ilmi sultoni mutafakkir Abu Ali ibn Sino o'zining mashhur "Tib qonunlari" asarida, "Sog'liqni saqlashning asosiy tadbiri badantarbiya" ekanligini ta'kidlar ekan, "badantarbiyaning nozik va yengil usullari" qatori uning kuchli – "nayza otish, chavgon, kurash, tosh ko'tarish, chavandozlik", kabi o'sha davrlarda ham juda ommalashgan milliy sport turlari bilan shug'ullanishning ahamiyatini batafsil ta'riflab bergan.

Ibn Sino o'zining mashxur asari "Tib qonunlari"ning birinchi kitobida jismoniy mashg'ulotni kishining yoshiga, sog'lomligi yoki kasalligiga qarab, turlicha shakl va usullarda o'tkazish kerakligini ta'kidlaydi. "Har bir odamga o'ziga xos harakat tanlanishi kerak". [2]

Ibn Sinoning jismoniy tarbiya sohasidagi fikrlarining xarakterli tomoni shundaki, bu masalani u kishi faoliyatining boshqa tomonlaridan ajralgan holda emas, balki insonning barcha faoliyati bilan chambarchas bog'liq holda olib qaradi. Chunki, Ibn Sino jismoniy tarbiyani bolaning yoshiga, kuchiga va hayotiy tajribasiga yarasha olib borish kerakligini, jismoniy mashqlar kishining organizmini mustahkamlash bilan bir qatorda, u kishining ruhini tetiklashtirishga, aqliy qobiliyatining o'sishiga ham katta yordam berishini uqtiradi.

Hadis ilmining buyuk namoyondalaridan biri Al-Buxoriy insonlarning barcha ijtimoiy-madaniy turmush sharoiti va mehnati bilan bog'liq bo'lgan faoliyatlarini musulmon olamiga yoydi. Bunda insonning tug'ilishi, bolalarning odob-ahloqi, kasb-hunar egallashi va ularni jismoniy kamolotga erishish masalalari eng oldingi safga qo'yildi. Uning ta'kidlashicha, Navro'z, hayit va boshqa marosimlarda qilichbozlik va nayzabozlik o'yinlari qiziqarli bo'lgan. Shuningdek, hajga boruvchilarni to Makkagacha piyoda yurishga da'vat etganlar. Bu jihatlarning mazmunida ziyorat, gunohlarni yuvish kabi fazilatlar yotsada, aslida ularning tub negizida insonlarning tetik, bardam bo'lishi zarur bo'lganda, qurol ishlata bilish kabi jismoniy tayyorgarligi masalalari ham tarkib topganligi muhim ahamiyat kasb etadi.

Amir Temur va uning lashkarboshlari jangchilarning jismoniy chiniqqan, baquvvat va ephil bo'lishi muhimligini yaxshi tushunganlar, juda ko'p harbiy yurishlar taqdirini jangchilarning mahorati va jasorati hal qilar edi. Shu bois Amir Temur askarlar tanlashda quyidagilarga e'tibor berar edi. Qo'shin tuzib, navkar olmoqda uch qoidaga amal qildim:

*birinchidan* – yigitning kuch quvvati,

*ikkinchidan* – qilichni o'ynata olishiga, uchinchidan – aql-zakovati-yu kamolatiga e'tibor qildim.

Shu fazilatlar jamuljam bo'lsa, navkarlik xizmatiga oldim. Negaki kuch-quvvatli yigit har qanday qiyinchiliklarga, azobu uqubatlarga chidamli bo'ladi, qilich o'ynata oladiga kishi raqibini mag'lub eta oladli, oqil navkar har joyda aql-idrokini ishga solib, mushkulotni daf etmog'i mumkin. [6]

Sharqning buyuk faylasuflaridan biri Abu Nasr Farobiyning tavsifi bo'yicha "Qalb holatini mo'tadil saqlash uchun sog'lom vujud zarur" dir deb takidlaganlar. Buning mazmunida hozirgi davrdagi anatomiya, fiziologiya, psixologiya, jismoniy tarbiya va sport, tibbiyot fanlari asosida odam tanasining tuzilishi, uning barcha faoliyatlarini rivojlantirish yo'llari hamda ruhiy jihatdan doimo o'zini boshqara bilishi kabi juda murakkab hamda keng qamrovli tarbiyaviy jarayonlar mujassamlashganligi ilmiy-pedagogik jihatdan to'liq isbotlangan.

Umuman olganda, qadimgi tarixiy manbalr va ulug‘ mutafakkir olimlarning ilmiy meroslaridan insonni tarbiyalash, ularning mehnat, turmush va jangovorlikka tayyorlash masalalari talqin qilinganligiga guvoh bo‘lishimiz mumkin.

Shoir, mutafakkir, davlat arbobi Yusuf Xos Xojib asarlarida ham insonning haqiqiy kamolatga yetishishida aqliy va ahloqiy tomondangina emas, jismoniy tomondan ham sog‘lom bo‘lishi kerakligiga katta e‘tibor beriladi.

Uning Kaykovus “Qobusnoma” asarida jismoniy tarbiyaga ham katta e‘tibor berilgan. Zero Kaykovus asarini juvonmardlar tarbiyasiga bog‘ishlanar ekan, ularning eng avvalo jismoniy sog‘lom bo‘lib kamolga yetishini alohida ta‘kidlaydi.

Kaykovus bir kecha kunduzni shunday taqsim etadi: sakkiz soati ibodatga, sakkiz soati ishratga va ruhni toza qilmoqqa va sakkiz soati manashu o‘nolti soat davomida qiynalgan a‘zolarga orom bermoqqa tayin etmoq kerakdur, toki a‘zo harakat takallufidan osuda bo‘lsin”. [9]

Shoir, adib va mutafakkir Muslihiddin Sa‘diy Sheroziyning “Guliston” asarida inson kamolatida jismoniy yetuklik ham asosiy omillardan biri sifatida talqin etiladi. Xususan, har qanday davrda ham ulug‘lanadigan mardlik, chaqqonlik, jasurlik, kuchlilik har bir yigit egallashi zarur bo‘lgan xislatdir. Bu xislat inson gavdasiga emas, uni egallab olishiga bog‘liqdir.

Saydiyning jismoniy tarbiyaga oid kandlari ham axloqiylik bilan bog‘liqdir. Xususan chiniqishning inson salomatligiga naqadar foydaliligi bilan birga insonda o‘ziga ishonch, shod yashash ishtiyoqi, kelajakka umid bilan qarash kanchalik ahamiyatga ega ekanligi yaqqol ko‘rsatilgan. [30]

Alisher Navoiy asarlarida insonning har tamonlama barkamol bo‘lib yetishishida kishilarning jismonan sog‘lom va baquvvat bo‘lishiga ham jiddiy e‘tibor berilgan. Masalan uning qaxramonlari Farxod, Qays, Iskandar, obrazlarida jismoniy tarbiya va dilovarlik ta‘limini ko‘ramiz. Zero, bunday ta‘lim-tarbiya qadim davrlardan boshlab an‘anaviy tarzda davom etib, takomillashib borgan. [22]

Umuman insonning sog‘lom va baquvvat bo‘lib yetishishini haqidagi o‘g‘itlari o‘sha davr ta‘lim-tarbiyasiga oid ta‘limiy ahloqiy asarlarida yetakchi o‘rinlarni egallagan.

Avloniyning fikricha inson sog‘lom fikr, yaxshi axloq ilm-ma‘rifatga ega bo‘lishi uchun badanni tarbiya qilish zarurdir. “Badanning salomat va quvvatli bo‘lmag‘i insonga eng kerakli narsadur. Chunki o‘qimoq-o‘qitmoq, o‘rganmoq va o‘rgatmoq uchun insonga kuchli, kasalsiz jasad lozimdir”.

A. Avloniy badan tarbiyasi masalasida ota-onalarga murojat qilsa, bolani fikr tomondan tarbiyalashda o‘qituvchilarning faoliyatiga alohida e‘tibor beradi.

Jism ila ruh ikkisi bir choponning o‘ng ila terisi kapidur. Agar jism tozalik ila ziynatlanmasa, yomon xulqlardan saqlanmasa, choponni ustini quyib astarini yuvub ovora bo‘lmoq kapidurki, har vaqt ustidagi kiri ichiga uradur. Fikr tarbiyasi uchun mahkam va sog‘lom bir vujud kerakdur. Shuning uchun ota-onalar bolalari kasal bo‘lgan zamon beparvolik qilmay, tezlik ila tabib yoki duxturga boqizmak kerak. Imom Shofe‘i hazratlari: “Ilm ikki xildur: biri badan ilmi, ikkinchi din ilmi”, – demishlar. Bunga karaganda eng avval hifzi sihat qoidalarini bilmak, salomatlikga ters bo‘lgan narsalardan saqlanmak ila bo‘ladur – degan fikrlarni yuritganlar. [4]

Fitrat jismoniy tarbiyaga, kishining salomat va baquvvat bo‘lib tarbiyalanishiga alohida ahamiyat beradi: “Badan tarbiyasiga qadim zamonlardan boshlab katta ahamiyat berilgan. Insonning butun a‘zosi salomat va quvvatga ega bo‘lmasa, unda inson uzoq yashamaydi. Agar

insonning tanasidagi a'zolaridan biriga kasal tegsa, u kishi ishdan qo'lini tartib, boshqalarning muhtojiga aylanadi".

Fitrat yana bolalarning sog'lom, jismonan yetuk bo'lishlari uchun tozalikning ahamiyati juda kattaligini tushuntirib o'tadi: "Nazofat (tozalik) va pokizalik ham bolalar tarbiyasida katta ahamiyatga egadir. Nazofat va pokizalik kattalar uchun kanchalik lozim bo'lsa kichik bolalarga ulardan ko'ra o'n barobar zarurdir. Avval bolalar kattalarga nisbatan oldinroq xastalik qobiliyatiga ega. Shuning uchun ifloslik har qanday bemorlikni keltirib chiqaradigan manba bo'lib, ifloslik kattalarga nisbatan bolalarga o'n barobar ziyon yetkazadi". [3]

Xulosa qilib aytadigan bo'lsak, falsafiy, pedagogik, sosiologik qarashlarda antik davrdan boshlab shaxs jismoniy kamoloti masalasiga katta urg'u berilgan. Har bir alloma o'zining jismoniy kamolot masalasidagi mezonlarini ilgari surgan.

Muammoga tegishli bo'lgan adabiyotlar taxlildan kelib chiqib, sport faoliyatini psixologik qo'llab-quvvatlashda, motivatsiya shaxsni sport bilan shug'ullanishga undaydigan asosiy omillaridan biri bo'lib, alohida o'rin tutadi.

Sport faoliyati motivlari xorij psixologlari tomonidan keng doirada tadqiq qilingan. Xususan, P.A. Rudik [28], A.S. Puni[26], T.T. Djamgarov[13], Y.M. Palayma[24], Y.P. Ilin[15], V. Goshek[11], V.K. Vilyunas [9], S.S. Sagaydak [29], Y.P. Sherbakov[36], G.D. Babushkin [7], R.A. Piloyan[25], G.D. Gorbunov [11], V.A. Demin [12], L.P. Dmitrenkova[14], Ye.A. Kalinin[16], X. Xekxauzen [35], V.I. Tropnikov [32], L.G. Ulyayeva. [33] va boshqalar tomonidan keng doirada tadqiqotlar amalga oshirilgan. Tadqiqotlarda sport faoliyatining motivlarining mazmun mohiyati, sport bilan shug'ullanish motivlari guruhlarini, sportchi shaxsining motivasion doirasini, sport motivining dinamikasini, sport faoliyati motivining boshqa motivlar bilan aloqadorligi, sport faoliyati motivlarining shaxs xususiyatlari bilan bog'liqligi masalalari ochib berilgan.

Motivatsiya muammosining muhim jihatidan uning sababligi, determinasiya masalasi hisoblanadi. Olimlarning fikriga ko'ra (C.L. Rubinshteyn[28], V.S. Merlin[21], A.G. Asmolov[5], P.M. Yakobson[39], V.G. Leontyev[18], D.A. Leontyev[19], Y.R. Nutten[23], G. Caprara[17], A. Bandura[8], G. M. Harry[35], A. Tesser[32] va boshqalar) motivasion holatlar yosh va etnos xususiyatlari, ichki va emosional jarayonlar, shaxsning irodaviy sifatlari, intellekt darajasi, axloqiy nazorat, o'zi haqidagi tasavvurlar, ma'lum bir standartlar bilan solishtirgan xolda o'z harakatlarini baholash xususiyatlari, shaxsning tipologik xususiyatlari bilan, faoliyatni amalga oshiruvchi maqsadlar, refleksiv o'zini o'zi boshqarish jarayonlari va boshqalar.

Ijtimoiy omillar shaxs va uning motivasiyasiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi (S.L. Rubinshteyn[27], L.I. Ansiferova[19], B.F. Lomov[20], A.A. Bodalev[32], Y.V. Shoroxova[36], A.N. Leontyev[18], A.G. Asmolov[25], A.V. Yurevich[20], V.G. Leontyev[18], A. Maslou[21], J. Godfrua[10], G. Olport[24] va boshqalar).

S.L. Rubinshteyn o'zining ishlarida "Motiv muayyan harakatga ongli undovchi sifatida shaxsning o'zida bo'lgan holatlarni hisobga olishi, baholashi, xolatni taroziga solishi, o'zi oldida turgan maqsadni amalga oshirishi natijasida shakllanadi; ularga bo'lgan munosabatdan motiv o'ziga xos mazmunida tug'iladi, bu real hayotiy harakat uchun zarurdir", – deb yozadi [27].

O'z navbatida B.F. Lomov "Ijtimoiy sharoitlar va ijtimoiy muhit munosabatlaridan shaxsning motivasion sohasida qaysi motivlar hal qiluvchi bo'lishiga bog'liq bo'ladi", – deb ta'kidlaydi[20].

Nazariy xulosalar va mushoxadalardan ko'rinib turibdiki psixologiya fanini turli

sohalarida motiv va motivasiya muammosi faoliyat, xulq, muomala kategoriyalarini yuzaga kelishi, kechishi, rivojlanishi xususiyatlariga aslangan xolda tadqiqot qilingandir. Unga yondoshuv turli tuman bo'lishidan qat'iy nazar muayyan darajada umumiylik mavjudligini namoyish qildi. Buning negizida umum psixologik qonuniyat yotganligi to'g'risidagi masalani yaqqollashtirishga imkon tug'diradi.

### Foydalanilgan adabiyotlar

1. Jismoniy tarbiya va sport to'g'risidagi qonun. 2015-yil 4-sentabr O'RQ-394-son
2. Abu Ali ibn Sino - Tib konunlari. – T.: “Fan” nashriyoti,1-kitob, ikkinchi nashr, 1983-y, 316 b.
3. Abdurauf Fitrat. Tanlangan asarlar. 4-jild: Darslik va o'quv qo'llanmalari, ilmiy maqola va tadqiqotlar – T.: «Ma'naviyat», 2006.
4. Avloniy A. Turkiy Guliston yohud ahloq. – T.: «O'qituvchi» 1992-y. 160 b.
5. Асмолов А.Г. Психология личности: культурно-историческое понимание развития человека. – М.: Смысл, Академия, 2007.– 3-е изд.– 528 с.
6. Axmedov B., Aminov A. Amir Temur o'gitlari.– T.:«Navro'z», 1992.64 b.
7. Бабушкин Г.Д. Формирование спортивной мотивации / Г.Д. Бабушкин, Е.Г. Бабушкин. Монография. - Омск, 2000. - 179 с.
8. Бандура А. Теория социального научений. /А. Бандура – СПб.: Изд-во «Евразия», 2000. – 320 с. (6).
9. Вилюнас В.К. Психологические механизмы мотивации / В.К. Вилюнас. -М., 1990.
10. Гогунев Е. Н. Психология физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений / Е. Н. Гогунев, Б. И. Мартуанов. – М.: Академия, 2004. – 224 с.
11. Гошек В. Состояние и деятельность спортсменов в связи с особенностями мотивации достижения / В. Гошек, Е.А. Калинин // Вопросы спортивной психологии. М., 1977.
12. Демин В.А. Методика исследования мотивации борцов высокого класса. Методическое пособие / В.А. Демин, Р.А. Пилоуан. М., 1973. - 40 с.
13. Джамгаров Т.Т. Психологическая систематика видов спорта и соревновательной деятельности. Спортивная психология в трудах отечественных психологов. Сост. И.П. Волков. – СПб.: Питер, 2002.
14. Дмитренкова Л.П. Сравнительная характеристика мотивов достижения в различных видах спорта // В кн.: Психологические аспекты подготовки спортсменов. Смоленск, 1980.
15. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы [Текст] / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2008. – 512 с. – (Серия «Мастера психологии»).
16. Калинин Е.А. Экспериментально-психологическое исследование мотивации и тревожности у спортсменов. – В кн.: Вопросы спортивной психогигиены, вып. II, М.: изд. ВНИИФК, 1973.
17. Капрара Д. В. Психология личности / Дж. Капрара, Д. Сервон. - СПб. и др. ПИТЕР, 2003. - 640 с.

18. Леонтьев В.Г. Мотивация и психологические механизмы ее формирования / В.Г. Леонтьев. – Новосибирск: Новосибирский полиграфкомбинат, 2002. – 264 с.
19. Леонтьев Д.А. Современная психология мотивации. М.: Смысл, 2013. – 343 с.
20. Ломов Б.Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии / отв. ред. Я.М. Забродин, Е.В. Шолохова. – М.: Наука, 1984. – С.383-482.
21. Мерлин В.С. Психология индивидуальности: Избранные психологические труды. 2-е изд., стереот. 2009
22. Navoiy A. Alisher Navoiy (To'la asarlar to'plami) – 1 jild. –Т.: “G‘afur G‘ulom” / 2013 y. 804 b.
23. Нюттен, Ж. Мотивация, действие и перспектива будущего / Ж. Нюттен; Под ред. Д.А. Леонтьева. Текст. М.: Смісл, 2004. - 608 с.
24. Палайма Ю.Ю. Текущий результат игры и соревновательная деятельность спортсмена. – «Теор. И прак. физич. культ.», 1973, №8.
25. Пилюян Р.А., Гусаков А.П., Лопунов В.И. Юношеская и молодежная спортивная борьба резерв большого спорта. - Теория и практика физической культуры, 1980
26. Пуни А.Ц. О психологических особенностях соревновательной борьбы в спорте. – «Теор. и практ. физ. культ.» 1970, №6
27. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии / (1940; 1946; 1989; 2000) – СПб.: Питер, 2001. – 467с.
28. Рудик П.А. Психологические аспекты спортивной деятельности / П.А.Рудик // Спортивная психология в трудах отечественных специалистов / Под ред. Волкова И. П. - СПб.: Питер, 2002. С. 47-59.
29. Сагайдак С.С. Исследование мотивации спортивной деятельности / С.С. Сагайдак. Минск., 2001.
30. Sa'diy Sheroziy Guliston. – Т.: Yoshlar nashriyot uyi / 2018 y. 153 b.
31. Tesser A. (2004). Self-esteem. In M. B. Brewer & M. Hewstone (Eds.), *Emotion and motivation* (pp. 184-203). Blackwell Publishing.
32. Тропников В. И. Структура и динамика мотивов спортивной деятельности: Автореф. дис...канд. психол. наук. – Л.: 1989.
33. Уляева Л.Г. Динамика образа Я и мотивации в процессе занятий тае-квон-до: Автореф. дис. канд. психол. наук / Л.Г. Улуаева. – М.: 1999.
34. Harry J. Martin (1984) A Revised Measure of Approval Motivation and Its Relationship to Social Desirability, *Journal of Personality Assessment*, 48:5, 508-519, DOI: 10.1207/s15327752jpa4805\_10
35. Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность [Текст]: [ учеб.пособие для вузов по направлению и специальности «Психология», «Клинич. психология»] / Хайнц Хекхаузен; науч. ред. пер. [с англ.] на рус. уз. Д. А. Леонтьев, Б. М. Величковский. – 2-е изд. – М.: Смысл; СПб. [и др.]: Питер: Питер принт, 2003. – 859 с. – (Серия «Мастера психологии»).
36. Шербаков Е. П. Методология психологии: Монография// Омск Издательство ОмГА 2020. – 180 с.
37. Shoumarov G‘.B. O‘zbekiston ta‘lim tizimida psixologik xizmat muammolari // Yangi turdagi O‘rta maxsus o‘quv yurtlarida ta‘lim va tarbiyaning samadorligini oshirishning psixologik muammolari. Т.: 1998, 13-15 b.

38. Yusuf Xos Hojib Qutadg‘u bilig. – Т.: “Yangi Asr Avlodi nashriyoti” / 2019 у. 634 б.

39. Якобсон П.М. Психология чувств и мотивации/ Воронеж: МОДЕК; Москва: Институт практической психологии, 1998. – 304 с.

## **ФОРМИРОВАНИЕ КОММУНИКАТИВНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ ДЕТЕЙ С МОТОРНОЙ АЛАЛИЕЙ В ПРОЦЕССЕ СОЦИАЛИЗАЦИИ И СПОРТЕ**

**Ажимова З** - НГПИ им. Ажинияза. Преподаватель кафедры дошкольного воспитания и дефектологии

*Аннотация.* В статье говорится об особенностях социализации детей с речевыми нарушениями в социуме, методах устранения недостатков с помощью логопедических - коррекционных упражнений.

*Ключевые слова:* моторная алалия, психологические процессы, восприятие, внимание, социализация, фонематическое восприятие, моторика, мелкая моторика, коммуникативный компетентность.

Общение считается ключевым фактором в развитии личности ребенка и основным видом деятельности, направленной на самопознание через взаимодействие с другими людьми. Это мнение разделяли такие ученые как Л.С. Выготский, А.В. Запорожец, М.И. Лисина, С.Л. Рубинштейн, А.Г. Рузская, Е.О. Смирнова и другие. Очевидно, что развитие личности ребенка происходит благодаря усвоению культурного наследия человечества, которое передается ему взрослыми, занимающимися его воспитанием. Роль взрослого в этом процессе неопределима.

Развитие коммуникативной компетентности имеет особенно важное значение на этапе дошкольного детства, так как в этом возрасте социальная среда ребенка значительно расширяется, что позволяет ему взаимодействовать не только с близкими, но и с другими детьми. В дошкольном периоде особенно важно освоение вербальных средств общения и коммуникативных навыков, что способствует формированию коммуникативной компетентности. Сегодня все больше детей сталкиваются с нарушениями речевого развития, и в связи с этим меняется подход к специальному образованию. Коммуникативный подход становится ключевым методом помощи детям с недостатками речевого развития. Одним из сложных нарушений является алалия, которая требует особого внимания и коррекции.

Проблема формирования коммуникативной компетентности у детей с алалией остается мало изученной, и исследования в этой области продолжаются. Низкая коммуникативная компетентность у таких детей может привести к искажениям в развитии личности и затруднить их социализацию. Важно проводить исследования, направленные на выявление особенностей коммуникативной компетентности у детей с алалией и разработку моделей для их психолого-педагогической поддержки.

Изучение специфики коммуникативной компетентности дошкольников с моторной алалией приобретает особую значимость в связи с особенностями этого нарушения речевого развития (высоким риском искажения личностного развития, социальной дезадаптации, школьной неуспешности и т.д.), необходимостью оказания более ранней специальной помощи детям и поиском путей их социализации.

Дети, страдающие от речевых нарушений, включая алалию, имеют специфические особенности в своем психологическом развитии. У дошкольников с алалией прежде всего возникают проблемы с формированием высших психических функций, которые тесно связаны с речью: внимание, память, мышление. У этих детей снижается объем произвольного внимания, концентрация внимания неустойчива, а его распределение ограничено. Дети с алалией испытывают трудности с запоминанием последовательности задач и сложных инструкций. Их слухоречевая память также страдает. Словесно-логическое мышление у дошкольников с алалией развивается медленнее, им тяжело осуществлять анализ и синтез информации.

Таким образом, у дошкольников с алалией наблюдаются нарушения в различных областях: когнитивной, эмоционально-волевой, личностной.

В процессе обучения и воспитания одновременно с развитием произносительных навыков у детей и расширением лексического запаса необходимо проводить специально организованную психолого-педагогическую работу, направленную на формирование коммуникативных компетенций личности.

Коррекция коммуникативных навыков включает в себя три этапа:

- 1) стимулирование потребности ребенка в общении;
- 2) развитие коммуникативных умений у ребенка;
- 3) практическое обучение реальному общению.

Важно установить взаимодействие коррекционной работы, проводимой психологом и логопедом, с самостоятельной деятельностью детей в свободной игре, которая способствует осознанию необходимости приобретения навыков общения в повседневной жизни. Для достижения целей коррекции рекомендуется использовать инновационные методики, такие как психогимнастика, фонетические ритмы, арт-терапия, сенсорные образовательные технологии.

Также спорт помогает детям общаться не только со сверстниками, но и со взрослыми. Каждый ребенок интересуется каким-либо видом спорта, и этот вид спорта делает ребенка физически и психически здоровым. Во время физической активности ребенок общается, задает и получает ответы на интересующие его вопросы.

Психолого-педагогическое сопровождение детей с алалией позволяет повышать компетентность воспитателей и родителей по вопросам развития и воспитания ребёнка. Комплексная психолого-педагогическая работа способствует организации учебно-воспитательного процесса как вида личностно-ориентированного обучения, который позволяет раскрыть каждого ребёнка, страдающего алалией.

Для эффективной помощи детям с алалией в образовательном процессе необходимо изучить их индивидуальные особенности, включая интеллектуальный уровень, поведенческие особенности и эмоционально-волевую сферу. Коррекционная работа должна проводиться с учетом сотрудничества логопедов, педагогов, психологов и родителей, чтобы обеспечить комплексное воздействие на детей с алалией в течение всего времени пребывания в детском саду. Для младших дошкольников с алалией важно разработать индивидуальные программы коррекции, которые будут учитывать специфику их состояния. Психолого-педагогическое сопровождение должно включать в себя индивидуальные программы, направленные на преодоление трудностей, возникающих у детей с алалией. Работа, построенная таким образом, наиболее эффективна. Она ведется с дошкольниками с проблемами речевого развития, в

частности, страдающими алалией, так как позволяет реализовать работу с учётом специфических особенностей таких детей.

### **Исползованные литературы**

1. Волкова, Л.С. Логопедия: учебник для студ. дефектол. фак. пед. высш. учеб. заведений - 5-е изд., перераб. и доп. - М.: гуманитар. изд.центр ВЛАДОС: 2006
2. Ковшиков, В.А. Экспрессивная алалия и методы ее преодоления. 4-е издание, исправленное и дополненное. КАРО Санкт-Петербург:2018

## **HAMKORLIKDAGI PEDAGOGIK JARAYONNI TASHKIL ETISH TEXNOLOGIYALARINI TATBIQ ETISHNING AHAMIYATI**

**Allanazarova Sh.A** - Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Nukus filiali.

**Annotatsiya.** Ushbu ilmiy tadqiqot hamkorlikdagi pedagogik faoliyatni amalga oshirish ko'nikmalarini hosil qiladigan texnologiyalarni izlab topish ehtiyojini shakllantirishning ahamiyati haqida so'z yuritadi.

**Kalit so'zlar:** Hamkorlik, pedagog, faoliyat, texnologiya, o'quvchi.

Hamkorlikdagi ta'lim jarayoni bir qator o'ziga xos xususiyatlarga ega. Bo'lajak o'qituvchilarni tayyorlash jarayonining mazmuni zamonaviy pedagogik yondashuvlarga tayangan muntazam yangilanib borishi lozim. Buning uchun talabalar kasbiy bilimlarni puxta o'zlashtirishlari, yangicha kasbiy tafakkurga ega bo'lishlari, hamkorlikdagi pedagogik faoliyatni tashkil etish metodlarini o'zlashtirishlari talab qilinadi. Sifatli oliy ta'limni tashkil etish mexanizmlari sifatida hamkorlikdagi pedagogik jarayonni tashkil etish texnologiyalarini tatbiq etish nazarda tutiladi. Buning uchun o'quv jarayonining yangi modullarini ishlab chiqish, unda bo'lajak o'qituvchining hamkorlikdagi pedagogik jarayonni tashkil etishga tayyorlashga ustuvor o'rin ajratish maqsadga muvofiq. Bo'lajak o'qituvchilarni hamkorlikdagi faoliyatni tashkil etishga tayyorlashga yo'naltirilgan o'quv moduli o'z tarkibiga quyidagilarni mujassamlashtirishi lozim:

a) bo'lajak o'qituvchilarni birgalikdagi faoliyatni oshirishga oid zamonaviy bilimlar, konsepsiyalar va texnologiyalarni tizimli tarzda singdirish;

b) bo'lajak o'qituvchilarning o'zlashtirgan kasbiy bilimlarini amaliy faoliyatlarida qo'llashlarini ta'minlovchi o'quv vaziyatlarini loyihalashtirish. Bo'lajak o'qituvchilarning hamkorlik pedagogikasiga oid fundamental bilimlarni o'zlashtirishlarini ta'minlash, bo'lajak o'qituvchilarni o'quvchilar bilan hamkorlikdagi faoliyatni amalga oshirishlari uchun sharoit yaratish, ularda mustaqil bilim olish motivatsiyasini shakllantirish ham muhim ahamiyatga ega. Ta'lim jarayonida taqdim etiladigan bilimlar bo'lajak o'qituvchilarning kasbiy tafakkurini rivojlantirishni nazarda tutish alohida ahamiyatga ega. Buning uchun birinchi navbatda talabalarning kasbiy bilimlarga qiziqtirish nazarda tutiladi.

Shu bilan bir qatorda, ularda hamkorlikdagi pedagogik faoliyatni amalga oshirish ko'nikmalarini hosil qiladigan texnologiyalarni izlab topish ehtiyojini shakllantirish talab etiladi. Shaxsga yo'naltirilgan ta'lim konsepsiyasi dunyodagi barcha ta'lim tizimlarida murojaat qilinib, unda o'qituvchi-o'quvchi hamkorligiga ustuvor o'rin ajratilgan. Shaxsga yo'naltirilgan ta'lim texnologiyalari doirasida o'qituvchi hamda o'quvchi munosabatlarini

rivojlantirish nazarda tutilgan. Pedagogika hamda psixologiyaga oid zamonaviy yondashuvlarda hamkorlikdagi ta'lim jarayonini tashkil etishga alohida e'tibor qaratilmoqda.

Shu nuqtai nazardan yondashgandan ko'ra bo'lajak o'qituvchilarni hamkorlikdagi ta'lim nazariyasi bilan qurollantirish alohida ahamiyat kasb etadi. Bo'lajak o'qituvchilar birinchi navbatda hamkorlikdagi pedagogik jarayonni tashkil etish tajribasiga ega bo'lishlari muhim. Buning uchun bo'lajak o'qituvchilar ta'lim jarayonini gumanizm prinsipi asosida tashkil etish usullarini puxta o'zlashtirishlari talab etiladi.

Oliy ta'lim jarayonini insonparavarlik prinsipi asosida tashkil etish uchun talabalarning kasbiy qiziqishlari va ehtiyojlarini har tomonlama chuqur o'zlashtirish talab etiladi. Shundagina bo'lajak o'qituvchilar o'qituvchi-o'quvchining o'zaro hamkorlikka asoslangan munosabatlariga oid nazariy bilimlarini o'zlashtirish motivlariga ega bo'ladilar. Bo'lajak o'qituvchilarni hamkorlikdagi o'quv jarayonini tashkil etishga tayyorlashda nafaqat nazariy bilimlar balki amaliy tajribalar ham muhim ahamiyat kasb etadi.

### **Foydalanilgan adabiyotlar**

1. Дьяченко В.К. Сотрудничество в обучении: О коллективном способе учебной работы: Кн. для учителя. – М.: Просвещение, 1991. – 192 с.
2. Матросова Л.Н. Дидактическая игра в процессе подготовки будущего учителя к профессиональной деятельности: Дис. канд. пед. наук. – М., 1994. – 177 с.

## **ФИЗИЧЕСКОЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ СПОРТСМЕНОВ В СТАРШИХ КЛАССОВ**

**Ахмедова Мухаббат Ахмедовна** - старший преподаватель Нукусский филиал Института переподготовки и повышения квалификаций специалистов физической культуре и спорта.

**Аннотация.** В этой статье написано значения спортивной деятельности старших классов цели посещения уроков физкультуры физического воспитания. Интерес к физкультуре обусловлен, в частности, тем, что направленность и требования этих занятий в большей степени соответствуют ценностным ориентациям.

**Ключевые слова.** Мотивация к спорту, старших класс, физкультура

**Annotation.** This article describes the importance of high school sports activities, the goals of attending physical education lessons, and physical education. The interest in physical education is due, in particular, to the fact that the focus and requirements of these activities are more consistent with value orientations.

**Keywords.** Motivation for sports, high school, physical education.

Активность человека определяется многими климатическими и социальными факторами. Однако, несмотря на это, можно констатировать, что самая большая потребность в двигательной активности у младших школьников и что у мальчиков эта потребность выражена больше, чем у девочек. Абсолютное большинство школьников заявляют, что их интересует физическая культура. Даже в старших классах число таких учащихся достигает 80-90%. Большинство старшеклассников систематически смотрят телепередачи на спортивные темы, многие регулярно посещают спортивные

соревнования. Однако интерес этот пассивный, так как большинство этих школьников сами физкультурой не занимаются. Таким образом, «знаемый» мотив, сформировавшийся под влиянием родителей и средств массовой информации, не стал убеждением, не превратился в действенный мотив. Среди занимающихся физкультурой в той или иной форме основными мотивами, по данным многих исследований, являются: укрепление здоровья, получение удовольствия от занятий (приятное времяпрепровождение), общение, желание родителей. На занятиях со старшеклассниками увеличивается доля упражнений сопряженного воздействия и координационные способности, а также упражнений, при которых одновременно закрепляются и совершенствуются двигательные навыки (техника) и двигательные способности. По данным И. Г. Келишева (1978), в начальных классах интерес к занятиям физкультурой у школьников, как правило, недифференцированный: им нравится все; чем старше они, тем чаще начинает проявляться интерес к какому-то одному разделу учебной программы (в средних классах - к спортивным играм, в старших классах - к легкой атлетике, спортивным играм). Постепенно интересы школьников начинают вступать в противоречие с учебной программой, согласно которой они должны заниматься и тем, что им не всегда нравится. Это является одной из причин многие школьников средних и особенно старших классов к занятиям физкультурой в школе. 50% юношей и 30% девушек старших классов положительно относятся к урокам физкультуры. Причинами отрицательного отношения к этим урокам являются: неинтересное их содержание и проведение, недостаточная физическая подготовка, потеря уверенности в себе. У большинства учащихся старших классов цели посещения уроков физкультуры не имеют ничего общего с задачами физического воспитания. Часть из них приходит, чтобы пообщаться с товарищами, часть - чтобы не иметь неприятностей из-за пропусков уроков или низких отметок по этому предмету, часть - просто подвигаться. И только около 40% школьников занимаются на уроках физкультуры целенаправленно, желая получить хорошее физическое развитие. При этом мальчики понимают его как развитие двигательных качеств, а девочки — как улучшение своего эстетического вида: фигуры, походки и т. п. (Е.Г.Еделева). Недостаточный интерес девочек к физкультуре обусловлен, в частности, тем, что направленность и требования этих занятий в большей степени соответствуют ценностным ориентациям мальчиков.

Этот вывод подтверждают в какой-то степени и данные изучавшей мотивы посещения уроков физкультуры девушками старших классов. Доминирующим (у 75% школьниц) является формирование красивой фигуры и походки. Мотив «красиво двигаться и танцевать» имеется у 56% школьниц, повысить уровень двигательных способностей — у 41%, научиться играть в волейбол, баскетбол и прочие игры, а также укрепить здоровье — у 31% школьниц. У части учащихся мотив долженствования в отношении посещения уроков физкультуры отсутствует, они стараются пропускать их, а многие идут в спортивные секции, сами выбирая вид занятий. Психологическими причинами пропусков занятий по физкультуре являются:

- отсутствие интереса к урокам физкультуры в связи с тем, что на них не удовлетворяются потребности и склонности учащихся;
- натянутые или откровенно неприязненные отношения с учителем физкультуры;

- стеснительность учащихся, обусловленная слабым физическим развитием и неосильностью даваемых заданий (что может вызывать насмешки товарищей). Мотивация спортивной деятельности определяется как внутренними, так и внешними факторами, меняющими свое значение на протяжении спортивной карьеры. Как сказал один известный футболист, в юности никто не приходит в футбол ради благ, напротив, приходят с благими намерениями. Это можно отнести и к другим видам спорта. На начальном этапе (у новичков, начинающих спортсменов) причинами прихода в спорт (независимо от вида деятельности, т. е. вида спорта) могут быть: 1. Стремление к самосовершенствованию (укрепление здоровья, улучшение телосложения, развитие физических и волевых качеств). 2. Стремление к самовыражению и самоутверждению (желание быть не хуже других, быть похожим на выдающегося спортсмена; стремление к общественному признанию; желание защищать честь коллектива, города, страны, быть привлекательным для противоположного пола). 3. Социальные установки (мода на спорт, стремление сохранить семейные спортивные традиции, желание быть готовым к труду и службе в армии). 4. Удовлетворение духовных и материальных потребностей (стремление чувствовать себя членом спортивной команды или спортивной школы, общаться с товарищами, получать новые впечатления от поездок по городам и странам, желание получить материальные блага). Каждая из перечисленных причин имеет для конкретного спортсмена большую или меньшую действенность в связи с его ценностными ориентациями. Однако некоторые мотиваторы являются ведущими для большинства спортсменов-новичков: удовольствие, получаемое от занятий спортом, стремление к здоровью и физическому развитию, к общению, к самоактуализации и развитию волевых качеств выделяет мотив внутригрупповой симпатии как начальный мотив занятий спортом. Опросив около 200 спортсменов с большим стажем и высоким уровнем мастерства, на начальном этапе спортивной карьеры этот мотив занимал у них важнейшее место. Сущность его выражается в желании детей и подростков заниматься каким-либо видом спорта ради того, чтобы постоянно находиться в среде своих товарищей и сверстников, т. е. чтобы быть вместе и постоянно вступать в контакты друг с другом. Их удерживает в спортивной секции не столько стремление к высоким результатам и даже не интерес к данному виду спорта, сколько симпатии друг к другу и общая для них потребность в общении. Дети пытаются предвосхитить свое будущее, не задумываясь о средствах («стоимости») достижения мечты. Эффективная спортивная подготовка, всестороннее образование и воспитание юного спортсмена возможны лишь в том случае, если тренер постоянно находится в контакте со школой, родителями, всеми лицами, оказывающими влияние на развитие личности спортсмена. Тренер должен стремиться к расширению круга интересов юного спортсмена, постоянно анализировать его поведение и способствовать формированию навыков самовоспитания. Под самовоспитанием понимается сознательная деятельность юного спортсмена, направленная на изменение его личности. Самовоспитание не изолировано от педагогических и социальных воздействий. Процесс самовоспитания юного спортсмена следует рассматривать как органическую часть всей системы воспитания, направленной на достижение главной цели. Их образы будущего ориентированы на результат (стать знаменитым спортсменом, чемпионом), а не на процесс его достижения. Эта мечтательность детей создает известные трудности при работе с ними,

но в то же время может служить мощным стимулом проявления ими высокой активности при занятиях спортом.

## **ART THERAPY AS AN COMPREHENSIVE APPROACH TO AESTHETIC EDUCATION OF PRESCHOOL CHILDREN**

**Bekmanova Zhamilya Abdullaevna** - (PhD), senior teacher of the Department of Preschool Education and Defectology, Nukus State Pedagogical Institute named after Azhiniyaz

**Abstract:** A pedagogically sound combination of various types of art therapy contributes to a complex effect on the aesthetic and general development of preschool children.

**Key words:** health-saving effect, art therapy, preschool children, psychotherapy, opportunities, direction, formation.

The artistic and aesthetic development of a preschooler plays a special role in the life of a child, since it not only forms in him an interest in art and its types, not only develops love and the need to communicate with beauty, but is also an indispensable component of the comprehensive development of the individual.

In pedagogy, the opinion is increasingly being established that children's communication with art is a kind of health-saving effect using artistic creativity. This understanding gives educators and teachers new opportunities to solve the humanistic problems of upbringing and education.

As a serious prerequisite for its solution at the innovative level, one can consider the intensive development of a new scientific direction that studies the nature, patterns, principles, mechanisms of involving art in solving various pedagogical problems, called art therapy and art pedagogy.

Various methods of using art technologies were developed theoretically and practically by CIS scientists A.I. Kopytina, M.V. Kiseleva, A.G. Kuznetsova [1,2,3], teachers and researchers of Uzbekistan M.M. Nigmatova, D.Sh. Mirzaeva, T.L. Chabrova. Art therapy techniques, initially applied to the development of children with physical or intellectual problems, were subsequently and are still used in working with children who do not have developmental disabilities. The presence of a modern classification of types of art therapy (isotherapy, bibliotherapy, imagotherapy, music therapy, kinesitherapy, etc.), on the one hand, provides educators with ample opportunities to use them to develop certain psychological states, qualities and skills of children, but, on the other hand, creates a problem their appropriate parallel or simultaneous use. In this case, the help of qualified specialists (psychologists, speech pathologists, professional art teachers) and dosing of the types of creative activities of children is necessary. In particular, in our work these areas were used sporadically and in different paired combinations: isotherapy-music therapy (drawing to music), bibliotherapy - isotherapy (drawing characters and plots of famous and read fairy tales, proverbs, children's stories), music therapy - kinesitherapy (movements to music, dancing).

Also, with the help of types and means of art pedagogy, comprehensive (integrative) education and upbringing of children was provided, consisting of:

a) in a psychotherapeutic beneficial effect on children (relieving tension, muscle and nerve tension, negative emotional states, fear, shyness, etc.);

b) in increasing the level of their artistic and aesthetic development;

c) intensive influence on the comprehensive development of preschool children, since in the process of so many different types of activities related to art, the senses develop, intellectual, artistic, motor abilities, skills and inclinations are formed. The possibilities of art therapy were used to influence the physiological and mental state of the child with the help of art as follows:

- formation in a child of an aesthetic attitude to the world around him through various types of art through questions, quizzes, expressing opinions, discussions, through comparisons and contrasts;

- formation of initial knowledge of the basics of artistic culture, encouraging children's participation in activities related to the aesthetic design of the kindergarten space and the environment;

- teaching the child the use of artistic means of expression, various types of art;

- organization, if necessary, of correctional-compensatory, correctional-developmental work with children who have psychological constraints, are shy, poorly adapted and socialized to the conditions of kindergarten.

Systematization and disclosure of the content of the listed stages makes it possible to streamline the methods of music education in preschool institutions, improve the results of working with children, and improve the quality of the pedagogical activities of educators.

### **Literature**

1. Kopytin A.I., Svistovskaya E.E. Art therapy for children and adolescents. – M.: Cogito-Center, 2007. – 260 p.

2. Kiseleva M.V. Art therapy in working with children: A guide for child psychologists, teachers, doctors and specialists working with children. – St. Petersburg: Rech, 2008. – 160 p.

3. Kuznetsova A.G. The emotional impact of art on a primary school student as the basis for the use of art pedagogy. // Current problems of pedagogy and psychology: challenges of the 21st century: Collection of articles. 2017. – pp. 122-127.

4. Nigmatova M.M., Mirzaeva D.Sh. Art therapy as a means of adaptation of young children to preschool // Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences. – T., 2022. – No. 1. – P. 1209–1215.

5. Chabrova T.L. Let's draw together. – T.: Complex Print, 2016. – 45 p.

### **JISMONIY TARBIYA O'QITUVCHILARINING KASBIY KOMPETENTLIGINI RIVOJLANTIRISHNING SAMARALI SHAKLLARI**

**Djalalov Baxromjon Begmurzayevich** – pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent., Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Farg'ona filiali.

**Annotatsiya.** Mazkur maqolada “shakl” tushunchasi mazmuni va mohiyati atroflicha yoritib berilgan. Shuningdek, jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining kasbiy kompetentligini rivojlantirishning samarali shakllari haqida batafsil so‘z yuritilgan.

**Kalit so‘zlar:** shakl, kompetentlik, kasbiy kompetentlik, jismoniy tarbiya, malaka oshirish tizimi, tinglovchi.

Respublikamizda ta‘lim sohasini isloh qilishning ustuvor yo‘nalishi sifatida o‘qitish jarayoniga interaktiv dasturiy vositalarni keng joriy etish, “Kelajak universiteti” sifatida masofaviy ta‘limni jadal rivojlantirishga alohida e‘tibor qaratilmoqda. Bu esa, pedagoglarda kasbiy kompetentlikni rivojlantirishning pedagogik mexanizmlarini takomillashtirishni taqozo etadi. Ta‘lim tarraqiyotining keyingi istiqboli ko‘p jihatdan ta‘lim beruvchilarning kasbiy kompetentligi masalasi bilan bog‘liq bo‘lib bormoqda. Shu jihatdan umumiy o‘rta ta‘lim muassasalari jismoniy tarbiya o‘qituvchilari kasbiy kompetentligini rivojlantirish muhim ahamiyat kasb etadi.

“O‘zbekiston Respublikasi oliy ta‘lim tizimini 2030 yilgacha rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to‘g‘risida”gi Farmonida keltirilganidek, “Xalqaro standartlar asosida yuqori malakali, kreativ va tizimli fikrlaydigan, mustaqil qaror qabul qila oladigan kadrlar tayyorlash va ularning intellektual qobiliyatlarini namoyon etish va ma‘naviy barkamol shaxs sifatida shakllanishi”[1] muhim vazifa etib belgilangan, jamiyatimiz jismoniy tarbiya, sport mashg‘ulotlari va adaptiv jismoniy tarbiya amaliyoti oldinga qo‘yadigan o‘ziga xos vazifalarni inobatga olgan holda turli xil ilmiy sohalaridagi bilimlardan foydalana oladigan keng tarmoqli jismoniy tarbiya xodimlariga katta ehtiyoj sezmoqda avval to‘plangan katta hajmdagi axborotni o‘z ichiga oluvchi yanada chuqur g‘oyalar va tushunchalarni umumlashtirish hamda ishlab chiqish jarayonlarini jadallashtirishning yangi taktik va strategik yo‘llarini izlab topish zarur, mamlakatni ijtimoiy-iqtisodiy rivojlantirish, ta‘lim tizimini takomillashtirish hamda uni xalqaro andozalarga moslashtirish uchun zarur shart-sharoitlarni ta‘minlash kabi ustuvor vazifalarga muvofiq ta‘lim jarayoni mazmunini tubdan qayta ko‘rib chiqish ta‘lim tizimining muhim vazifasiga aylangan.

Malaka oshirish tizimi tinglovchilarini kasbiy-pedagogik kompetensiyalarini takomillashtirish bo‘yicha A.D.Asqarov, U.Sh.Begimqulov, G.T.Boymurodova Sh.S.Boboyorov, R.X.Djurayev, A.YE.Ibraymov, Z.K.Ismailova, U.I.Inoyatov, I.A.Eshmamatov, Sh.Q.Mardonov, N.A.Muslimov, M.T.Mirsoliyeva, B.A.Nazarova, B.S.Nuridinov, Q.T.Olimov, N.B.Odilxo‘jazoda, X.F.Rashidov, O‘.Q.Tolipov, A.A.Xalikov, D.O.Ximmataliyev, J.A.Hamidov, T.T.Shoymardonovlar ilmiy-tadqiqot ishlarini olib borishgan.

O.A.Abdulina, L.G.Aferina, V.P.Bespalko, E.F.Zeyer, I.A.Zimnyaya, V.A.Kan-Kalik, Z.A.Kargina, N.V.Kuzmina, G.V.Kalkova, A.S.Markova, A.M.Nekrasov, A.I.Noskov, V.A.Slasteninlar bo‘lajak o‘qituvchilarda kasbiy kompetentlikni shakllantirish va rivojlantirishda pedagogik texnologiyalarni qo‘llash, kasbiy-pedagogik tayyorlash samaradorligini oshirish texnologiyalarini takomillashtirish masalalari bo‘yicha ilmiy tadqiqot ishlarini olib borishgan.

A.Blum, K.Ghosh, K.Grey, R.Mohanlap ta‘limda ijodkorlik, pedagoglarning kasbiy salohiyatini rivojlantirish nazariyasi va amaliy yo‘nalishlari bo‘yicha tadqiqot olib borishgan.

Pedagogik va psixologik yo‘nalishlarda amalga oshiriladigan tadqiqotning samaradorligini ta‘minlashda ta‘liming tashkiliy shakl va metodlarini tug‘ri tanlash ham muhim ahamiyat kasb etadi. Binobarin, ta‘limning tashkiliy shakllari va metodlari bevosita

o'qitish mazmunidan respondentlarni xabardor qilish orqali ularda tadqiq qilinayotgan muammoning yechimini topishga yordam beradi.

Jismoniy tarbiya fani o'qituvchilarining kasbiy kompetentligini rivojlantirishga qaratilgan ilmiy pedagogik jarayonni tashkil etishda ta'limning tashkiliy shakl va metodlarini tanlab olishga e'tibor qaratildi. Nazariy tahlil, respondent-tinglovchilar o'rtasida tashkil etilgan anketa so'rovi natijalariga ko'ra, qolaversa, yuqorida bildirilgan g'oyalardan kelib chiqqan holda jismoniy tarbiya fani o'qituvchilarining kasbiy kompetentligini rivojlantirishning tashkiliy shakl va metodlari aniqlandi.

Pedagogik adabiyotlarda "shakl" tushunchasi ta'lim vazifalarini bajarish paytida o'qituvchining o'quvchi bilan o'zaro hamkorligi usullari orqali ochib beriladi. I.M.Cheredov shaklni mazmunning ichki tuzilishi sifatidagi falsafiy tushunchadan kelib chiqib, ta'limning tashkiliy shaklini tavsifi uning mazmuni, metodlari, usullari, vositalari hamda o'quvchilar faoliyatining ko'rinishlari bilan shartlashgan o'qitish jarayonining maxsus tuzilmasi sifatida belgilaydi[2, 251].

V.A.Slasteninining fikriga qo'shilgan holda ta'lim shakli tushunchasi ostida "faoliyat usullari va o'quv materiallari ma'lum bir mazmunini o'zlashtirishga doir tinglovchilar o'quv faoliyati hamda o'qituvchi faoliyatini boshqarish birligida amalga oshiriluvchi ta'lim jarayoni bir qismini konstruksiyasi"ni tushunamiz[2, 251].

Yuqorida keltirilgan olimlar va ular tomonidan olib borilgan tadqiqotlarni tahlil qilar ekanmiz, ularda jismoniy tarbiya fanini o'qitish shakllari, jismoniy tarbiya darslarida qo'llash mumkin bo'lgan usullar va ularning ahamiyati izohlanganligini, talabalar bilimini baholash bo'yicha qator qimmatli fikrlar berilganligini ko'rishimiz mumkin bo'ladi. Lekin jismoniy tarbiya fanini o'qitish borasida kam tadqiq etilgan yo'nalishlar borligini ham ta'kidlash zarur.

Bu o'rinda zamonaviy didaktikada mavjud bo'lgan turli ta'lim shakllari orasidan biz tomonimizdan taklif etilayotgan malaka oshirish tizimida jismoniy tarbiya fani o'qituvchilarining kasbiy kompetentligini rivojlantirish modelini samarali qo'llash imkonini beruvchi shakllarni belgilab berishdan oldin, shuni ta'kidlab o'tish lozimki, tadqiqotimizda jismoniy tarbiya fani o'qituvchilarining kasbiy kompetentligini rivojlantirish sohasidagi malakasini oshirish jarayoni har birida uziga xos vazifalarni bajarishga yo'naltirilgan quyidagi ikki bosqichni uz ichiga olgan:

1) kasbiy kompetentlikning belgilangan darajasini shakllantirish, shuningdek pedagoglarning tarmoqlarda o'zaro hamkorligiga tayyorlashga yo'naltirilgan kurs bo'yicha tayyorgarligi;

2) tinglovchilarning kasbiy kompetentligi darajasini rivojlantirish va ularning kasbiy o'stirishga yo'naltirilgan pedagoglarning o'zaro hamkorligi.

Malaka oshirish kurslarida yoki undan keyingi jarayonlarda jismoniy tarbiya fani o'qituvchilarining kasbiy kompetentligini rivojlantirishda tezkorligi, qulayligi va kam vaqtni talab etishini nazarda tutgan holda ijtimoiy tarmoqlarsiz mobil yoki uy telefonlari, shuningdek, elektron pochta orqali muloqot ko'rinishlaridan foydalanildi.

Ijtimoiy tarmoqlarsiz mobil yoki uy telefonlari orqali muloqot. Bunda malaka oshirish kursining pedagogi yoki tegishli bo'limlarning xodimlari tinglovchilar bilan bevosita muloqotga kirishib, ularning kurslar yoki undan keyingi jarayonlarda "Pedagoglarning kasbiy kompetentligi" nomli tajriba kursi bo'yicha pedagoglarning kasbiy kompetentligini rivojlantirishga nazariy ma'lumotlar, amaliy topshiriqlar, metodik ishlanmalarga ega bo'lishlarini ta'minlaydi. Tinglovchilardan tarmoq yoki mintaqaviy markazlarga yetkazib berilayotgan yechimlar, o'quv loyihalarini qabul qilib oladi.

Tadqiqotni tashkil etish davrida respondent-tinglovchilar off-line muloqotni tashkil etish shartlari bilan tanishtirildi.

Qolaversa, on-line va off-line muloqot uchun Internet (elektron pochta) yoki mobil ilovalar orqali “Masofadan ta’lim olishda kasbiy faoliyat refleksiyasini amalga oshirishda qanday samarali metodikalardan foydalanilgan ma’qul?”, “Masofadan ta’lim olishda kasbiy faoliyat refleksiyasini amalga oshirishda qanday texnologiyalar kul keladi?”, “AKT sohasidagi nazariy va amaliy bilimlarni mustaqil nazorat qilishda qaysi jihatlarga e’tibor qaratish zarur?”, “AKT sohasidagi nazariy va amaliy bilimlarni mustaqil baholashda samaradorlikka erishish shartlari nimalardan iborat?”, “Kasbiy kompetentlikka egalikni mustaqil baholashga qanday erishish mumkin?”, “Pedagoglarda kasbiy kompetentlikni rivojlantirish omillari” mavzulari tanlandi.

Tadqiqotni tashkil etish davrida o’quv moduli bo’yicha mashg’ulotlarni tashkil etishda va tinglovchilar tomonidan o’quv topshiriqlarining bajarilishida interfaol metodlardan samarali foydalanildi. Bunda “Blits-so’rov”, “Gugurt donalari”, “Klaster”, “Qanday?”, “Venn diagrammasi”, “Barcha omillarni hisobga ol!” (BOXO) kabi interfaol metodlar o’ziga xos o’rin tutdi. Uzluksiz ta’lim jarayonida kasbiy kompetentlikni rivojlantirish malaka oshirish tizimida o’z tuzilmasiga ega bo’lib, majmuaviy yondashishni taqozo etadi. Negaki, pedagog shaxsida bir kompetentlikni shakllantirib, boshqa bir kompetentlikning shakllanganligini pedagogik diagnostikasi amalga oshirilmasligi malaka oshirish jarayonini boshqarishda bir yoqlama yondashilgan hisoblanadi.

Malaka oshirish jarayoni hamda kundalik faoliyatda pedagoglarning kasbiy kompetentligi shakllanganlik darajasi monitoringini amalga oshirish zarurligini bildiradi.

Kompetentlik nafaqat kognitiv yoki operatsional texnologik, balki motivatsiyaviy, ijtimoiy va axloqiy elementlarni o’zida mujassam etganligi bois dasturda takomillashtirilgan yaxlitlik bo’lishi shart. Buning uchun dasturda respublikada ijtimoiy-iqtisodiy o’zgarishlar asosida ro’y berayotgan yangiliklar, fan-texnika, texnologiya yutuqlari bilan tanishganlik va ularni kasbiy-pedagogik faoliyatda qo’llay bilish, ustoz-shogird an’anasi asosida ish yuritish ko’nikmasining shakllanganligi, liderlik sifatlarining mavjudligi, innovatsion faoliyat yuritishga moyilligi va axborot texnologiyalarini qo’llay bilish kabi masalalar uz in’ikosini topishi maqsadga muvofik.

Demak, malaka oshirish kurslari yoki kursdan keyingi jarayonlarda ham pedagog tomonidan ta’lim jarayonining kechishini ifodalovchi aniq bir sharoit va vaziyatlaridan kelib chiqqan holda u yoki bu ta’limning tashkiliy shakllari va metodlari tanlab olinadi.

Ta’limning tashkiliy shakllari va metodlarining tanlanishiga boshqa omillar, jumladan, o’rganilayotgan mavzuning uziga xos tomonlari, uni o’rganishga ajratilgan vaqt miqdori, tinglovchilarning yosh xususiyatlari, mashg’ulot o’tkaziladigan xonaning mavzuga mos tarzda moddiy-texnik jihatdan jihozlanganligi va shu kabilar ta’sir ko’rsatishi mumkin. Malaka oshirish kurslari yoki kursdan keyingi jarayonlarda pedagoglarda kasbiy kompetentlikni rivojlantirish uchun veb-forum, chat, online va off-line muloqot kabi tashkiliy shakllar tanlandi. Pedagoglarning kasbiy kompetentligini rivojlantirishga yo’naltirilgan tadqiqot davrida suhbat, ma’ruza, bahs-munozara, on-line muloqot, taqdimot, loyiha, muammoli vaziyat (keys), baholash kabi metodlaridan foydalanildi. Pedagoglarning kasbiy kompetentligini rivojlantirishning metodik imkoniyatlari ham muhim ahamiyatga ega.

## Foydalanilgan adabiyotlar

1. 2019-yil 8-oktabrdagi “O‘zbekiston Respublikasi oliy ta’lim tizimini 2030 yilgacha rivojlantirish kontseptsiyasini tasdiqlash to‘g‘risida”gi PF-5847-sonli Farmoni / “Qonun xujjatlari ma’lumotlari milliy bazasi”. 09.10.2019y.,06/19/5847.

**2. Педагогика / Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. М.: Изд.центр “Академия”, 2002. - С. 251-576.**

3. Egamberdievna, Y. N. (2021). Improving the pedagogical competence of the teacher of physical education of the secondary special education system. Berlin Studies Transnational Journal of Science and Humanities, 1(1.5 Pedagogical sciences).

4. Egamberdiyevna, Y. N., & Begmurzayevich, D. B. (2023). Jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining kasbiy kompetentligini rivojlantirish masalalari. Ta’lim va rivojlanish tahlili onlayn ilmiy jurnali, 3(12), 96-102.

5. Egamberdiyevna, Y. N., & Begmurzayevich, D. B. (2023). Methodological basis of development of professional competence of physical education teachers. ta’lim va rivojlanish tahlili onlayn ilmiy jurnali, 3(12), 90-95.

6. Siddikov, B., & Djalalov, B. (2020, December). Modernization of education-the future innovative competence of teachers as a main factor of formation. In Конференции.

7. Джалалов, Б. Б. (2018). Развитие профессиональной компетентности педагогических кадров в условиях глобализации как педагогическая проблема. In international scientific review of the problems and prospects of modern science and education (pp. 53-55).

8. Юлдашева, Н. (2022). Олий касбий таълим тизимида жисмоний тарбия ва спорт мутахассисларининг назарий тайёргарлигини шакллантириш. Инновационные исследования в современном мире: теория и практика, 1(28), 69-77.

## **ИЗУЧЕНИЕ ХАРАКТЕРИСТИК СИСТЕМЫ ВНЕШНЕГО ДЫХАНИЯ У ПОДРОСТКОВ, В УСЛОВИЯХ КАРАКАЛПАКСТАНА**

**Ильясова Гульнара Кенесбаевна** - доктор философии по биологическим наукам (Phd), Нукусский филиал Института переподготовки и повышения квалификации специалистов по физической культуре и спорту.

**Аннотация** В статье представлены результаты исследования системы внешнего дыхания у подростков, проживающих в Республике Каракалпакстан. Установлено, что у подростков выявлено некоторое превышение уровня показателей в функционировании адаптивной респираторной системы.

**Annotation** in the article the results of research of the system of the external breathing are presented for teenagers resident in Republic of Karakalpakstan. It is set that for teenagers some exceeding of level of indexes is educed in functioning of the adaptive respiratory system.

**Ключевые слова:** Каракалпакстан, внешнее дыхание, экологические условия, адаптация.

**Keywords:** Karakalpakstan, external breathing, ecological terms, adaptation.

В настоящее время самой важной задачей современной физиологии является изучение механизмов адаптации организма к различным видам деятельности и к различным условиям проживания [1, 3, 5]. Здоровье подрастающего поколения

составляет обязательную фундаментальную основу для формирования потенциала здоровья населения, является важным показателем благополучия любого государства и фактором национальной безопасности [1].

Кардиореспираторная система организма человека, является одной из важнейших физиологических систем, определяющей как умственную, так и физическую работоспособность детей и подростков в онтогенезе и при адаптации к различным видам деятельности [3, 6].

Известно, что экологические условия Южного Приаралья за последние годы существенно ухудшились. По данным ряда исследователей [1, 2, 4] состояние здоровья населения продолжает значительно ухудшаться по целому ряду показателей. Наибольшие изменения произошли в показателях состояния здоровья детей, которые в силу несовершенства защитных сил организма первыми среди других групп населения реагируют на неблагоприятную экологическую ситуацию в регионе [2].

Изучение динамики показателей внешнего дыхания и сердечно-сосудистой системы подрастающего поколения на различные виды нагрузок в течение учебного года представляется весьма актуальным в настоящее время [5]. Кардиореспираторная система, обеспечивающая поступление кислорода к клеткам организма является одной из важнейших физиологических систем, определяющей как умственную, так и физическую работоспособность детей в онтогенезе и при адаптации к учебной деятельности [5, 6].

Учебная и физическая деятельности сопровождается рассогласованием интеллектуального и физического компонентов нагрузок, увеличением интенсивности обучающих программ, появлением «школьной гипокинезии». Все эти факторы вызывают у детей формирование долговременной пассивной адаптации, возникновение функциональных сдвигов в состоянии систем детского организма [3]. Начало школьного обучения приводит к резкому увеличению психо-эмоциональной и физической нагрузки у детей и подростков, в связи с этим различные виды нагрузок (психо-эмоциональные и физические) вызывают резкое увеличение потребления кислорода в нервной и мышечной системах ребенка [3, 6]. Кардиореспираторная система является единым целым, обеспечивая необходимый уровень окислительно-восстановительных процессов в клетках [3, 6]. Внешнее или легочное дыхание, осуществляющее газообмен между внешней средой и кровью легочных капилляров, в процессе возрастного развития претерпевает существенные изменения в связи с ростом и формированием бронхо-легочного аппарата [5]. Поэтому в организме возникает необходимость в обеспечении возросшего потребления кислорода органами и тканями. Данную функцию обеспечивает дыхание - обмен газов между внешней средой и клетками человеческого организма. Конвекционный транспорт дыхательных газов объединяет два процесса – легочную вентиляцию и транспорт газов кровеносной системой.

Несмотря на многочисленные исследования по проблемам изучения адаптационных систем современных детей, однако, ряд вопросов не обсуждался, либо рассматривался не комплексно, в узком диапазоне онтогенеза. За последние годы большинство работ современных исследователей посвящено физическому развитию детей [3, 6] и гораздо меньше представлены результаты комплексных функциональных исследований [5, 6].

В настоящее время экологические условия Южного Приаралья (в том числе Республики Каракалпакстан) за последние годы существенно ухудшились. По данным ряда специалистов [1, 2] состояние здоровья населения продолжает значительно ухудшаться по целому ряду показателей. Наибольшие изменения произошли в показателях состояния здоровья детей, которые в силу несовершенства защитных сил организма первыми среди других групп населения реагируют на неблагоприятную экологическую ситуацию в регионе.

Своеобразие физиологических сдвигов, происходящих в системе дыхания при статических напряжениях, быстро наступающее утомление делают их важным объектом для изучения, особенно в процессе адаптации школьников [5]. Проведенный анализ полученных данных показывает, что у школьников, обучающихся в Республике Каракалпакстан в начале учебного года после велоэргометрической нагрузки все изученные параметры системы внешнего дыхания изменялись незначительно. После проведенной динамической нагрузки у мальчиков в начале учебного года было выявлено увеличение максимального объема дыхания за счет увеличения частоты дыхания. В ходе проведенного исследования также было установлено, что изометрическая нагрузка в начале учебного года приводила к снижению значений большинства показателей внешнего дыхания мальчиков первого года обучения. Наблюдалось снижение значения минутного объема дыхания (МОД) до  $8,57 \pm 0,61$  л/мин ( $p < 0,01$ ) за счет урежения частоты дыхания (ЧД).

Полученные результаты свидетельствуют о существенном негативном влиянии изометрической нагрузки у девочек, что свидетельствует о более высокой степени адаптивных возможностей системы внешнего дыхания девочек к физической деятельности и к неблагоприятным экологическим условиям проживания. Так же установлено, что изометрическая нагрузка не приводила к достоверным изменениям параметров внешнего дыхания у мальчиков и девочек в середине учебного года. В исследованиях, проведенных в конце учебного года, изометрическая нагрузка у девочек приводила к увеличению МОД ( $p < 0,05$ ) за счет учащения дыхания. Здесь также увеличивался резервный объем вдоха (РОВд). Значения других показателей внешнего дыхания (дыхательный объем, максимальная вентиляция легких и т.д.) у подростков обоего пола не изменялись.

Для осуществления вентиляции детскому организму требуется больше усилий на преодоление сопротивления в дыхательных путях [5, 6]. Для общего представления о работе внешнего дыхания можно привести сведения о том, что общая работа дыхательных мышц в покое у детей 8 лет составляет  $0,38$  кгм/мин, а компонент эластической работы -  $72,2\%$ . Снижение показателей эластической работы дыхательных мышц при различном возрасте связано, главным образом, с увеличением растяжимости легочной ткани, которая у 8 летних школьников составляет  $46,7$  мл/см вод. ст., а у детей 13-14 лет -  $120,8$  мл/см вод. ст. [3, 5].

В ходе исследования было выявлено, что изометрическая нагрузка оказывала различный эффект на сердечно-сосудистую систему девочек и мальчиков. У девочек наблюдается существенное увеличение ударного и минутного объема крови, а также увеличение показателей систолического, диастолического и пульсового артериального давления. У мальчиков эти изменения были менее выражены. Эти различия, по нашему мнению, могут объясняться особенностями реакции показателей вариабельности сердечного ритма у девочек и мальчиков на изометрическую нагрузку. У мальчиков их

динамика выражено свидетельствовала о преобладании парасимпатического канала регуляции.

Таким образом, можно отметить, что у подростков, родившихся проживающих в неблагоприятных экологических условиях Республики Каракалпакстан, выявлено некоторое превышение уровня показателей в функционировании адаптивной респираторной системы.

### Литература

1. Абдиров Ч.А., Агаджанян Н.А., Северин А.Е. Экология и здоровье человека.- Нукус.- Каракалпакстан, 1993.- с. 43-45.

2. Атаниязова О.А., Ещанов Т.Б., Константинова Л.Г., Курбанов А.Б. Аральский кризис и медико-социальные проблемы в Каракалпакстане - Т.: ФАН, 2001. – 116 с.

3. Воронцов И.М. Закономерности физического развития детей и методы его оценки // Учебно-методич. Пособие.- Л., 1986.- 56 с.

4. Ещанов Т.Б. Медико-экологическое районирование Республики Каракалпакстан в свете состояния здоровья матери и ребенка // Экологические факторы и здоровье матери и ребенка в регионе Аральского кризиса: Материалы междунар. семинара. – Ташкент: ФАН, 2001. - 11- 14 с.

5. Зайнеев М.М., Ситдииков Ф.Г., Зиятдинова Н.И., Зефирова Т.Л. Реакция кардиореспираторной системы первоклассников на различные виды нагрузки в течение учебного года // Казанский медицинский журнал.- 2008.- Т.89.- № 6.- с. 8330- 834.

6. Кеткин А.Т., Варламова Н.Г., Евдокимов В.Г. Антропометрические показатели и физическая работоспособность. Физиология человека.- М, 1984.- Т.10.- № 1.- с. 112-116.

## ROLE OF MOTIVATION IN TEACHING ENGLISH FOR PHYSICAL EDUCATION STUDENTS

**Koijanbergenova Kuralay Ermekbaevna** - Nukus Branch of the Institute for Retraining and Professional Development of Specialists in Physical Education and Sports

**Annotation:** This article aims to bring out the importance of motivation in the English language learning process for Physical Education students. It discusses various approaches that maximize the effectiveness of foreign language learning process.

**Keywords:** physical education students, motivation, approaches, language acquisition, jigsaw.

**Introduction:** The motivation of students is a crucial aspect of foreign language acquisition that instructors cannot afford to overlook. Various factors contribute to promoting foreign language acquisition, including aptitude for learning languages, student intellect, perseverance, motivation, the effectiveness of programs and textbooks, and the role of foreign language teachers.

In the study of foreign language acquisition, motivation is approached differently compared to other areas. Students may be motivated by their parents' encouragement to learn a foreign language or their own desire to achieve proficiency. Ultimately, the goal is to master

the language as a means of communication in various everyday contexts. This learning process is artificial and requires the teacher's authentic guidance for effective imprinting.

The theorists and researchers John Nicholls, Carol Dweck, and Martin Covington have delved into the aims and objectives individuals pursue within achievement and success scenarios. The orientation towards a specific target stands as the motivational foundation for accomplishing particular goals. Nicholls and Dweck emphasize that the primary driving force behind achievement and success behaviors is the aspiration to showcase high ability or steer clear of negative skill evaluations. In contrast, Covington posits that individuals are primarily driven by the need to uphold their self-worth.

**Methods:** The research methodology employed in this study includes the analysis and generalization of literature, examination of working documents, and instructional observation. The anticipated outcomes of studying specialist texts encompass the development of oral and writing communication abilities, as well as the acquisition of skills enabling students to read literature fluently in the studied foreign language.

**Discussion:** Communication in foreign languages often requires the same fundamental abilities as communication in one's native language. It is founded on the capacity to comprehend, express, and interpret concepts, thoughts, feelings, facts, and opinions in both oral and written forms (listening, speaking, reading, and writing) within appropriate social and cultural contexts (such as educational and professional settings, the workplace, and leisure activities), as well as addressing someone's desires and needs. Proficiency in mediation and intercultural understanding are essential for effective foreign language communication. Advanced knowledge varies across four dimensions (listening, speaking, reading, and writing) and languages, influenced by an individual's social and cultural environment, demands, and interests.

Learning to communicate verbally from the first class, becoming more independent in this essential activity, and then learning to become an autonomous reader, will only allow the learner to feel confident in their abilities. Curricular programs, textbooks, and the method by which we bring the content of each lesson to life are thus powerful motivators that can be reformed by thinking of textbooks that incite communication and the discovery of elements of civilization and culture. Through communication, these elements are available as inexhaustible sources of enrichment for our students' spiritual universes.

The fourth and most significant aspect in motivation is the teacher. It is frequently observed that a particular approach is highly effective for one instructor but completely ineffective for another, even in the same application setting. This raises the question: why is this the case? Teachers can positively impact students' perseverance and motivation by considering the following factors: meeting their needs, their attitude towards the teacher, their interest in studying languages, and their attitude towards the culture of the language they are studying.

The teacher must consider these factors in today's dynamic, changing world, as well as the needs of new generations of students, which cannot be abstracted without risking failure in the instructional-educational approach. If we were to construct a portrait of the perfect foreign language instructor, the following traits are unquestionably important:

- Demonstrates intelligence (regardless of age);
- Promotes cultural enrichment among students;
- Assists students in achieving success in life;
- Fosters understanding and appreciation for strangers;

- Engages students in topical discussions, transcending the institution's narrow scope.
- Provides engaging lessons
- Pronounces foreign languages correctly
- Explains clearly
- Treats all students equally
- Exhibits patience
- Emphasizes spoken language
- Motivates pupils to study and work.

We may infer that, if each teacher attempts to be closer to this depiction, learners will be driven when they believe they are studying a real language, and when their instructor provides them with a good example of this language, they will try to copy it. The instructor must, above all, be a skilled psychologist, continuously aware of each student's individual issues, in order to assist them overcome themselves while also creating an atmosphere of trust and sympathy.

The following approaches may contribute to effective learning:

- Aronson's cooperation/jigsaw-puzzle method, developed in 1971, is designed to enhance conceptual understanding and promote collaboration, communication, and support among students. In this method, students are divided into groups of 4-6 individuals, and each group learns the lesson in the following manner: each student in the group selects a component (1/4, 1/5, 1/6) and becomes an expert on that specific part in order to teach it to their group mates. This approach not only encourages students to take ownership of their own learning but also fosters a sense of responsibility for their peers' learning.

- Utilizing students' personal portfolios to document their university advancement can significantly help in self-monitoring and self-evaluation towards achieving the learning objectives set by the student. This tool can also serve as a means to track and regulate emotional well-being.

- Evaluation and self-evaluation can be classified as perceptual-cognitive processes that play a crucial role in monitoring progress towards personalized learning goals. Evaluation involves the assessment of one's performance against predefined criteria, while self-evaluation involves introspection and reflection on one's own progress and understanding. These processes are invaluable for students to gauge their current standing, identify areas for improvement, and make adjustments to their learning strategies accordingly.

- It is vital not only to consider examination grades as a benchmark for progress against national assessment standards but also as a tool for individuals to assess their own learning journey. While examination grades provide a traditional measure of academic performance, they also offer students the opportunity to evaluate their understanding of the material, track their growth over time, and set targets for future development. By correlating examination results with personal learning objectives, students can gain a comprehensive view of their progress and pinpoint areas that require further attention.

- Promoting interdisciplinary and transdisciplinary approaches fosters deeper and more enduring learning experiences, encourages the assimilation of information, and facilitates the establishment of functional connections across diverse fields.

- Introducing optimal learning challenges involves presenting students with novel tasks or exercises that surpass their current skill level. It is crucial to ensure that students have attained the requisite level of knowledge and skills before introducing these challenges. By

pushing students beyond their comfort zones, this approach encourages risk-taking and cultivates their ability to navigate uncertainty effectively.

- Creating a learning environment that embraces failure and promotes adaptive learning through mistakes is essential. Providing informative and constructive feedback plays a pivotal role in this process, guiding students towards understanding their errors and making necessary adjustments to improve their learning outcomes.

- Utilizing freely available internet learning resources can enrich students' educational experiences and provide them with a wealth of diverse learning materials to complement their coursework.

**Conclusion.** Foreign language teachers should aim to provide students in physical education and sports with the necessary skills for efficient communication in international settings. We hope that the majority of foreign language teachers employ current approaches and various tools to motivate their students to learn English.

### References

1. Braniste G., Calugher V., Lungu E. The quality of education and training in the context of knowledge-based society. 2018.
2. Dorgan V., Calugher V., Lungu E. (2018). Strengthening the partnership between the university and graduates: Realities and challenges. pp. 211-218.
3. Elliot A.J., Dweck C.S. Competence and motivation. Competence as the core of achievement motivation. Handbook of competence and motivation. 2005, pp. 3-12.
4. Nastas N. The importance of studying foreign languages texts for athletes specialized in fitness. Moldavian Journal for Education and Social Psychology, 2017, pp. 34-39.
5. Negruț V., Arsith M. Designing and implementing competency-based curriculum: Studentcentered education. 2013
6. Viau, R. A model to explain the motivational dynamics of emi

### ARTISTIK SUZISHDA MOTOR HARAKATLAR NAZORATI

**Krasnova Galina** - pedagogika fanlari nomzodi, dotsent, Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti

**Аннотация:** В статье рассматриваются перспективные направления контроля техники двигательных действий спортсменок, специализирующихся в артистическом плавании, и определены факторы, определяющие результативность соревновательной деятельности.

**Annotatsiya:** Maqolada badiiy suzish bo'yicha ixtisoslashgan sportchilarning motor harakatlarining texnikasini boshqarishning istiqbolli yo'nalishlari ko'rib chiqiladi va musobaqa faoliyati samaradorligini belgilovchi omillar aniqlanadi.

**Ключевые слова:** самоконтроль, самооценка, техника выполнения, обязательная программа, фигуры, позиция, срочная информация.

**Kalit so'zlar:** o'z-o'zini nazorat qilish, o'zini o'zi qadrlash, bajarish texnikasi, majburiy dastur, raqamlar, pozitsiya, shoshilinch ma'lumot.

So'nggi paytlarda ko'plab mutaxassislar sportchilarning texnik mahoratini oshirishga ko'proq e'tibor berishmoqda. Texnik mahorat quyidagilarni o'z ichiga oladi: texnik tayyorgarlik va vosita harakatlarining texnikasi (1,2).

Badiiy suzishning hozirgi rivojlanish bosqichi haqida gapirganda, sport-texnik mahorat darajasi tobora ortib borayotganini, xalqaro maydonda raqobat kuchayib borayotganini ta'kidlash lozim. Raqobat dasturlari arsenalida yangi elementlar va birikmalar paydo bo'ladi va eng murakkab mashqlardan original kompozitsiyalar yaratiladi. Bularning barchasi maxsus vosita qobiliyatlarini rivojlantirish darajasiga yuqori talablarni qo'yadi.

Murabbiyning mashg'ulot jarayonida asosiy vazifasi o'quvchilarning harakat faoliyatini mustaqil va adekvat baholash va nazorat qilishga o'rgatishdir. O'z-o'zini nazorat qilish insonning vosita harakatlarini baholash tartibi bilan bog'liq. Bu sportchiga xatolarini aniqlash va ularni tuzatish yo'llarini topish imkonini beradi (3).

Sport zahiralari bilan ishlaydigan murabbiylar va mutaxassislar uchun badiiy suzishda namoyon bo'lish ko'p qirrali bo'lgan harakat qobiliyatlarini nazorat qilish va baholashning ob'ektiv shakllari kerakligi ayon bo'ladi.

Raqobatbardosh badiiy suzish faoliyatining tuzilishi majburiy dasturni amalga oshirishni o'z ichiga oladi. Binobarin, pozitsiyani bajarish paytida boshqarish xususiyatlari va bajarish paytida harakat haqida ma'lumot olish va uni o'z vaqtida tuzatish imkonini beradigan buyruqlar va sozlamalar to'plamini shakllantirish to'g'risidagi ma'lumotlar dolzarbdir. Jismoniy mashqlar paytida sportchi tomonidan olingan shoshilinch ma'lumotlar teskari aloqa ma'nosini oladi. Unga asoslanib, u harakatlarni ongli ravishda baholash, nazorat qilish va tuzatish qobiliyatiga ega (2).

Artistik uzishda texnikani o'rgatish jarayonining muvaffaqiyati sportchining texnik harakatlarni bajarishda sodir bo'lgan xatolarini tushunish qobiliyatiga bog'liq. Dvigatel ko'nikmalarini shakllantirish jarayonida xatolarni payqash qobiliyatini namoyish qilish, ularni qanday yo'q qilish bo'yicha bilimlarni amalga oshirish bilan birgalikda xatolarning oldini olish jarayonidir.

Artistik suzishda harakatlarning oqilona texnikasi yuqori natijalarga erishishda asosiy ahamiyat o'ynaydi. Malaka oshirish bilan birga, ayol sportchilarni musobaqalarni hakamlik qilish bo'yicha ko'proq bilim bilan jihozlash kerak. Bu ularga ma'lum bir texnik buzilishning "narxini" to'g'ri aniqlashga va ularning ish faoliyatini yanada aniqroq baholashga yordam beradi.

**Usullar va tadqiqotni tashkillashtirish.** Tadqiqotni nazorat qilish strukturasi o'rganish klassifikasion kartalarni tasniflash texnikasi yordamida amalga oshirildi. Asos, ushbu rasmga kiritilgan asosiy asosiy pozitsiyalarni texnikaning belgilangan tarkibiy qismlari bilan aks ettiruvchi kerakli raqamlarning tasviri va diagrammalarini o'z ichiga olgan kartada olingan. Respondentlar texnikaning tarkibiy qismlarini tanladilar, ularning fikriga ko'ra, raqamlarni bajarish jarayonida ularning nazorati eng muhim hisoblanadi. Ushbu komponentlar kinematik xususiyatlarni, a'zolarning tanaga va bir-biriga nisbatan munosabatini o'z ichiga oladi. Sportchilar, ularning fikricha, figurani bajargandan so'ng, asosiy elementlarni qayd etdilar va ularning faoliyatini baholadilar. Raqamning ishlashi ham malakali mutaxassislar tomonidan baholandi. Shundan so'ng mutaxassislar va sportchilarning baholari solishtirildi. Tadqiqot uchun uchta raqamni tanladik: Ipanema, 180° parvona, Flamingo (Flamingo tizzasi, Twist Spin), Barracuda (Barracuda Airborne Split Spin Up 180°).

Anketa O'zbekiston Respublikasi chempionatida ishtirok etgan sportchilarga taklif etildi. 13-15 yosh toifasida. Tadqiqotda turli mahorat darajasidagi 38 nafar ayol sportchi ishtirok etdi (SUN - 2-kattalar toifasi). Har bir sportchi kartalarda eng qimmatli pozitsiyani ko'rsatishi kerak edi.

**Tadqiqot natijalari va muhokama.** Majburiy figuralarning asosiy pozitsiyalarini aniqlash natijalari jadvalda keltirilgan. Ipanema figurasi, 180° vint misoli yordamida o'z-o'zini nazorat qilish natijalarini tahlil qilish, majburiy figuralarni bajarishda turli mahorat darajasidagi sportchilarning motor harakatlaridan xabardorlikning turli darajalarini ko'rsatdi. SUN sportchilari 70% ga aniq aniqladilarki, gorizontal burchak va oyoqlarni ko'targandan keyin vertikal holat ko'proq qimmatli va asosiy raqam.

### Majburiy raqamlarning asosiy pozitsiyalarini aniqlash ko'rsatkichlari (%)

Mahorat darajasi	Birinchi figura	Ikkinchi figura	Uchinchi figura
SUN	70	85	78
1 kattalar toifasi	47	60	55
2 kattalar toifasi	32	45	43

1 kattalar darajasiga ega bo'lgan sportchilar vertikal holatda vergul pozitsiyasi, gorizontal burchak va vertical holatga qaytish muhimligini ko'rsatadi. Ayol sportchilarning 47 foizi asosiy pozitsiyalarni aniq belgilab oldi. 2-kattalar toifasiga ega bo'lgan sportchilarning 70 foizi boshlang'ich pozitsiyasi asosiy pozitsiyalardan biri ekanligini ta'kidladi. Ulardan 35% gorizontal burchak holatini qayd etdi. Ayol sportchilarning 32 foizi asosiy pozitsiyalarni aniq belgilab oldi.

Tadqiqot natijalari o'z-o'zini nazorat qilish mazmunidagi o'zgarishlarni uch figuralarda sportchi ayollarning sport mahoratining o'sishi bilan aniqladi. Shunday qilib, yetakchi ayol sportchilar e'tiborini raqamlardagi "asosiy" pozitsiyalarni bajarishga qaratadilar, tayyorgarlik darajasi past bo'lgan ayol sportchilar esa ko'p elementlarga e'tibor berishadi, ularning aksariyati o'tish pozitsiyalari va boshlang'ich pozitsiyasidir.

Majburiy figuralarning bajarilishini o'z-o'zini baholashning to'g'riligini o'rganish Barracuda figurasi (Barracuda Airborne Split Split Up 180 °) misolida sportchining o'zi va ekspert bahosini (hakamlar) subyektiv baholashni solishtirish orqali amalga oshirildi. .

Majburiy dasturda sport natijalarini belgilovchi omillarga quyidagilar kiradi:

- harakatlarning geometrik aniqligi;
- harakatlarning ritmik tuzilishi;
- tananing suv sathidan balandligi;
- mashqni bajarish tezligi;
- mashq davomiyligi;
- harakatlar diapazoni;

Shunday qilib, ushbu ko'rsatkichni bajarayotganda, SUNlarini o'rtasida o'z-o'zini baholash aniqligi 75%, 1-kattalar toifasi 47%, 2-kattalar toifasi 32% ni tashkil etdi.

Shug'ulanuvchilar harakatni to'g'ridan-to'g'ri bajarish jarayonida barcha hislar yordamida boshqaradi, ular orasida vosita tizimida paydo bo'ladigan sezgilar hal qiluvchi rol o'ynaydi. Sportchining sport tayyorgarligi darajasi qanchalik past bo'lsa, umumiy baholashga ta'sir qiladigan texnikaning aspektlari ustidan nazorat shunchalik kam bo'ladi.

Yuqori malakali sportchilar elementlarga ko'proq e'tibor berishadi, ularning sifati mutaxassislarning baholashiga ta'sir qiladi. Harakatlarining texnikasini tahlil qilish, o'z-o'zini nazorat qilish va maxsus elementlarning etarli darajada o'zini o'zi baholash uchun o'quv sharoitlarini yaratish universal harakatlarning yanada mustahkam shakllanishiga olib keladi.

### **Foydalaniladigan adabiyotlar**

1. Гордеева М.В. Совершенствование структуры двигательных действий квалифицированных спортсменов синхронного плавания/ М.В. Гордеева // Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків. 2006. – № 10. – С 120- 122.

2. Максимова М. Н. Теория и методика синхронного плавания: / М. Н. Максимова. – М.: Сов. спорт, 2012. – 304 с.

3. Пигида К.С. Определение ключевых элементов для формирования самоконтроля в горизонтальных позициях синхронного плавания // Ученые записки университета Лесгафта. 2017. №5 – С 139 - 144.

## **PSIXOLOGIYALÍQ TRENING METODÍNÍŇ ÓZINE TÁN BELGILERI HÁM RAWAJLANÍW TENDENCIYALARÍ**

**Klicheva Zulfiya Polatovna** - Psixologiya ilimlari kandidati, docent, Ájiniyaz atındađı Nókis mámleketlik pedagogikalıq instituti, psixologiya kafedrası.

**Annotaciya:** Maqalada trening haqqında ulıwma tusinik, onıń turleri, treningtiń maqset hám wazıypaları, social - psixologiyalıq treningtiń ámeliyatında keń tarqalıp atırǵanlıđı, bul metod balalar, ata - analar, studentler, oqıtıwshılar, kárxanalar hám shólkemlerdiń basshıları menen islesiwde aktiv túrde qollanılatuđınlıđı, sonıń menen birge, treninglerdiń ózine tán belgileri haqqında mađlıwmatlar berildi, olardı ámeliy psixologiyaniń basqa metodlarınan ayırıp kórsetetuđın jámlemesi, psixologiyalıq trening ámeliy psixologiyaniń klinikalıq psixoterapiya sheńberinde de, psixologiyalıq mashqalalarga iye bolǵan salamat adamlar menen islesiwde de, olarǵa járdem beriw maqsetlerinde qollanılatuđın aktiv metodlarnıń biri ekenligi aytılgan.

**Tayanish sózler:** Trening, kommunikativ, jeke ósiwi, biznes – trening, rawajlanıw, qalıplestiriw, konlikpe, men principı, aktivlilik, konfidenciallıq, aktiv metodlar.

Trening – bul uqıp, kónlikpe, sociallıq qádeler hám bilimlerdi rawajlandırıwǵa qaratılǵan jedel oqıw kursı. Búgingi kúnde treningtiń rásmiy, ulıwmalıq qabıl etilgen klassifikaciyası joq, biraq ol shártli túrde úsh túrge bólinedi:

- kommunikativ — qulıq uqıpların hár qıylı turmıslıq sharayatlarda hám jámiyettiń ishinde qalıplestiriwge qaratılǵan;

- jeke ósiwi – jeke qorqınıshların, komplekslerdi, qoyılǵan maqsetlerge erisiw jolında ushırasatuđın tosıqlılıqlardı jeńip ótiwge járdem beredi;

- biznes - trening – biznes-máseleni sheshiwge, kárxana personalınıń kásiplik uqıplarıń «komandalıq» jumıstıń tabıslı bolıwı ushın qalıplestiriwge, ishki konfliktlik jaǵdaylardı sheshiwge qaratılǵan. [1, 27].

Trening shınıǵıwlar óziniń maqsetinen kelip shıǵıp, óziniń belgili wazıypasına iye. Treningtiń maqset hám wazıypalarına anıqlıq kiritemiz, ádette psixologiyalıq treninglerdiń maqsetleri qoyılǵan mashqalalardı baylanıslı qalıplestiriledi hám tómendegishe táriplenedi:

1. Shaxstıń qarım – qatnas konikpelerin qalıplestiriw;
2. Turmısta qarama – qarsılıqlardı durıs tusiniw hám talıqlawǵa úytetiw;
3. Shaxstıń ishki jaǵdayın (ruwxıyatın), kóz – qarasın ózgeritiwge erisiw;
4. Shaxstıń jetilisiwi ushın zárur bolǵan konikpelerdi qalıplestiriw;
5. Kutilmegen jaǵdaylarda tuwrı qarar qabıl etiw konikpelerin qalıplestiriw.

Treningte wazıypa sıpatında hár bir tańlap alınǵan mashqala juzinen málim dárejede alınadı. Biraq ulıwma jaǵdayda psixologiyalıq treninglerdiń wazıypalarına tómendegilerdi kiritiwimiz mumkin:

1. Topar aǵzalarınıń bir – biri menen tanısıwın shólkemlestiriw, aktiv metodlar járdeminde ámelge asırıladı;
2. Topar aǵzaları menen birgelikte belgilengen normalarǵa ámel qılıwǵa úyretiw;
3. Topar aǵzalarınıń mashqalaların ashıq aytıp beriwge sharayat jaratıp beriw;
4. Topar aǵzaları orasında dostana ortalıqtı, múnásibetti jaratıw;
5. Topar aǵzalarda turli turmıslıq konikpe hám tájriybelerdi iyelewge qaratılǵan shınıǵıwlardı shólkemlestiriw h.t.b. [2,86].

Social - psixologiyalıq trening watanımız ámeliyatında da keń tarqalıp atır. Bul metod balalar, ata - analar, studentler, oqıtıwshılar, kárxanalar hám shólkemlerdiń basshıları menen islesiwde aktiv túrde qollanıladı. Onı qollanıw tájriybeleri Yu.N. Emel'yanov, V.P. Zaxarov, G.A. Kovalev, X. Mikkin, L.A. Petrovskaya, T.S. Yacenko hám basqalar miynetlerinde jarıtılǵan.[3,102].

Treninglerdiń ózine tán belgileri bar, olardı ámeliy psixologiyanıń basqa metodlarınan ayırıp kórsetetuǵın jámlemesi tómendegilerden ibarat boladı:

*gruppalıq jumıstıń Qatar principlerin saqlaw;*

- *grupp qatnasıwshılarına ózin-ózi rawajlandırıwda psixologiyalıq járdem beriwge baǵdarlawı*, bunda usınday járdem tek jetekshi tárepinen ǵana emes, al qatnasıwshılardıń ózleri tárepinen de bolıwı tiyis;

- *ol yaki bul turaqlı gruppanıń bolıwı* (ádette 7 den 15 adamǵa shekem), olar bolsa dáwirli túrde ushırasıwlarǵa jıynalıp turadı yaki eki - bes kún dawamında úzliksiz islep turadı (gruppa-marafon dep ataladı);

- *belgili bir keńislik shólkemi* (kóbinese – qolaylı bóleklengen imaratta isleytuǵın, qatnasıwshılar waqtınıń kóp bóleginde qur bolıp otıradı);

- *grupp qatnasıwshılar arasındaǵı ózara qatnaslarǵa ústinliktiń beriliwi*, usı arqalı «bul jerde hám házir» jaǵdaylarında rawajlanadı hám analizlenedi;

- *gruppalıq jumıstıń aktiv metodların qollanıw;*

- *grupp qatnasıwshılarınıń bir-birine qarata hám gruppada bolıp ótetuǵın subektiv sezim hám emociyaların obektivlestiriw*, verballasqan refleksiya;

- *grupp qatnasıwshıları arasındaǵı erkinlik ortalıǵı hám qatnastıń erkinligi*, psixologiyalıq qáwipsiz ortalıq.

Jetekshi dáslep trening qatnasıwshıların olar oqıtıw nátiyjesinde neni alıw múmkin ekenligi haqqında xabardar etedi. Bunnan keyin gruppada jumıstıń tiykarǵı principi belgilep alınadı. Trening gruppaların kópshiligi ushın tán bolǵan túrlerin atap ótemiz.

### **«Bul jerde hám házir»**

Bul princip trening qatnasıwshıların olardıń analiziniń predmeti gruppada tap sol paytta bolıp ótetuǵın procesler bolıwına, berilgen konkret payttaǵı bastan keshirgen sezimler bolıwına, sol patta payda bolǵan pikirlerdiń turaqlı túrde bolıwına qaratıladı. Arnawlı aytıp ótilgenlerden basqa jaǵdaylardıń ótmishte hám keleshekte proekciyalanıwı qadaǵan etiledi. Házirgi paytqa ústinlik beriw principi qatnasıwshılardıń tereń refleksiyanı, dıqqatı ózine, óz pikirleri hám sezimlerine jámlewge úyretiwın, ózin-ózi analizlew uqıpların rawajlanıwın támiyinleydi.

### **Ashıq kewillilik hám áshkaralıq**

Gruppadaǵı eń baslısı – eki júzlilik etpew hám ótirik aytpaw. Eger gúrrińlesiwler qanshelli áshkara bolsa, ol shında da sonshelli tolǵandıradı hám qızıqtıradı, sezimler qanshelli shın kewilden jetkerip berilse, ulıwma guppadaǵı jumıs sonshelli tabıslı boladı. S. Djurard aytıp ótkende, ózge adamǵa óz «Menin» ashıp beriw kúshli hám salamat insannıń belgisi esaplanadı. Ózin - ózi ashıp kórsetiw ózge adamǵa qaratılǵan boladı, biraq ózi menen ózi qalıw hám haqıyqıy ózi menen ózi ushırasıw imkanın beredi. Shın kewillilik hám áshkaralıq ózgerge ádil keri baylanıstı beriw hám alıwdı támiyinleydi, al bul hár bir qatnasıwshı ushın áhmiyetli hám ózin-ózi ańlaw mexanizmin ǵana emes, al gruppadaǵı shaxslar aralıq ózara tásir kórsetiw mexanizmin de iske túsiretuǵın informaciya boladı.

Gruppa jumısınıń birinshi basqıshında kórsetilgen normanı engiziw kóp jaǵınan deklarativ xarakterde bolatuǵının aytıp ótiw tiyis boladı. Haqıyqatında, gruppa qatnasıwshıları qaysı basqıshında, ele derlik tanıs emesler, shın kewilden hám áshkara bolıwı ushın biri-birine hám jetekshige qanshelli isenedi (hátteki «jolawshı effekt»in esapqa alǵanda da)? Biraq ta sabaqtıń bir neshe saattı ótkennen keyin-aq, jetekshi tárepinen usınıs etilgen bul qáde, eger onıń ózi ayırıqsha gruppanıń nátiyjeli qatnasıwshısı sıpatında kórinetuǵın bolsa, tásir kórsetiwın basladı.

### **Men principi**

Qatnasıwshılardıń tiykarǵı dıqqatı ózin-ózi ańlaw, ózin-ózi analizlew hám refleksiya proceslerine jámleniwi kerek. Hátteki gruppanıń basqa aǵzasınıń qulqın bahalaw ózinde júzege kelgen sezimler hám tolǵanıslardı aytıw arqalı ámelge asırılıwı kerek. Tómendegidey talqılıwları qollanıw qadaǵan etiledi: «biz sonday dep esaplaymız...», «biziń pikirimiz basqasha...» hám basqa, sebebi bular konkret adamnıń sezimleri hám pikirler ushın juwapkershilikti amorf «biz»diń moyınına júkleydi. Barlıq pikirler menshikli almasıqları «men sonday sezemen...», «maǵan sonday tuyıledı...» nı qollanıw menen bildiriliwi kerek. Bul juwapkershilikti óz moyınına alıw hám ózin qanday bolsa, sonday seziniwdi úyreniw – trening wazıypalarınıń biri menen tikkeley baylanıslı bolıwı menen jáne de áhmiyetli. Dáslepki gruppalıq diskussiyanıń ózi - aq hár qıylı adamlardıń pikir hám sezimleri qanshelli bir - birine uqsamaytuǵının anıqlap beredi, al bul atap ótilgen qádeni engiziw ushın anıqlawshı argument bolıp tabıladı.

### **Aktivlilik**

Passiv «qarap otırıw» imkanı gruppada bolmaydı. Sebebi psixologiyalıq trening oqıw hám úyretiwdiń aktiv metodlarınıń qatarına kiredi, al treningte tek bolıp ótip atırǵan nársege hámmeniń aktivlik penen qatnasıw norması májbúriy bolıp tabıladı.

Kópshilik shiníwlar barlıq qatnasıwshılardı qamtıp alıwdı maqul kóredi. Hátteki, eger shiníw kórgizbelilik xarakterine iye bolsa da yaki gruppanıń qatnasında individual jumıstı alıp barıwdı maqul kóirse de, barlıq qatnasıwshılar shiníw tamam bolǵannan keyin pikirín aytıw huqıqına sózsiz iye boladı. Trening - marafonlar sharayatında hátteki bir sessiyasında qatnaspaw da hám gruppadan shıǵıp ketiw oǵada qolaysız boladı.

### ***Konfidenciallıq***

Konkret qatnasıwshıǵa qarata gruppada ayılǵan barlıq nárse tek ǵana gruppanıń ishinde qalıwı kerek – bul psixologiyalıq qáwipsiz hám ózin-ózi áshkara kórsetiw ortalıǵın jaratıw shártiniń tábiyiy estetikalıq talabı. Psixologiyalıq bilimler hám konkret tásiller, oyinlar, psixotexnikalar gruppadan sırtta – kásiplik iskerlikte, oqıwdaa, kúndelikli turmısta, tuwısqanları hám jaqınları menen qatnasta, ózin-ózin rawajlandırıwda qollanıwı múmkin hám kerek ekenligi ózi - ózinen belgili.

Atap ótilgen normalardan basqa bir - birine múrájáát etiw usılı haqqında da aytıp ótiw tiyis boladı. Barlıq qatnasıwshılar hám jetekshi arasındaǵı qatnas jası hám sociallıq statusınıń qanday bolıwına qaramastan «sen» dep ámelge asırılıwı usınıs etiledi. Bul, «sen» dep múrájáát etiw úyrenisip qalǵan ádetke hám belgili bir ierarxiyalıq múnásibetlerge kóre dáslepki paytlarda qıyın bolıwına qaramastan, gruppada doslıq hám erkin bolıw sharayatın jaratıw imkanın beredi. [4, 13 - 15].

Demek, treningtiń rawajlandırıw tendensiyaları, effektivligi tınlawshılardıń konkret iskerlikke tayarlawǵa individual jónelisti támiyinlewge imkan beriwı menen anıqlanadı.

Solay etip, psixologiyalıq trening ámeliy psixologiyanıń klinikalıq psixoterapiya sheńberinde de, psixologiyalıq mashqalalarga iye bolǵan salamat adamlar menen islesiwde de, olarǵa járdem beriw maqsetlerinde qollanılatuǵın aktiv metodlarınıń jámlemesinen ibarat boladı.

### **Ádebiyatlar**

1. Игры, обучение, тренинг, досуг.../ под редакцией В.В Петрусинского - М. Новая школа, 1994.
2. Шепелева Л. Н. Программы социально – психологических тренингов. - СПб. 2007.-160 с.
3. Эксакусто Т.В. Практикум по групповой психокоррекции: тренинги, упражнения, ролевые игры. - Ростов н/Д:Феникс, 2008.- 339 с.
4. Клычева З.П. Социально - психологический тренинг «Общение» для подростков. Учебно – методическое пособие, 2023. - 54 с.

## **SPORTCHILAR HISSIY HOLATINING PSIXOLOGIK JIHATLARI**

**Eshnazarova Farida Jo‘raqulovna** - falsafa fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD), Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Samarqand filiali.

**Annotatsiya:** Mazkur maqolada musobaqa jarayonida sportchilarning ruhiy - hissiy holati, hissiy holatlarni paydo bo‘lish va musobaqa natijasiga ta’sirining psixologik jihatlari yoritilgan. Shuningdek, turli sport turlari bo‘yicha sportchilarda hissiy holatdagi farqlarni tahlili, sport turlarining o‘ziga xos xususiyatlari, sportchilarni musobaqaga psixologik tayyorlash bosqichlarida hissiy holatlarning ahamiyati bayon etilgan.

**Аннотация:** В данной статье описано психоэмоциональное состояние спортсменов во время соревнований, возникновение эмоциональных состояний и психологические аспекты влияния на результат соревнований. Также описан анализ различий эмоционального состояния спортсменов в различных видах спорта, особенности видов спорта, значение эмоциональных состояний на этапах психологической подготовки спортсменов к соревнованиям.

**Kalit so‘zlar:** hissiyot, sport, sportchi, musoboqa, psixologik tayyorgarlik, natija, motivatsiya.

**Ключевые слова:** эмоции, спорт, спортсмен, соревнование, психологическая подготовка, результат, мотивация.

**Kirish.** Hozirgi kunda sport psixologiyasi sportchilarning hissiy holati va ularning sport natijalari o‘rtasidagi bog‘liqlik masalasiga tobora ko‘proq e‘tibor qaratmoqdalar. Sababi sportdagi muvaffaqiyatli natija ko‘p jihatdan sportchidagi individual psixologik xususiyatlarga, shuningdek hissiy holatlariga ko‘p jihatdan bog‘liq bo‘ladi. Voqelikka shaxsiy munosabatning ichki kechinmalar shaklida aks etishi hissiyotni va hissiy holatlarni yuzaga keltiradi. Tashqi alomatlar yaqqol namoyon bo‘ladigan his tuyg‘ularni ichki kechinmalarda ifodalanishdan iborat bo‘lgan vaziyatda hissiyot yuzaga keladi. Masalan, yuzlarning tabassumlanishi, rangi o‘zgarishi, kulgu, yig‘i, g‘amginlik, ikkilanish, sarosimalik va boshqalar hissiy holatlarning ifodasidir. Sport faoliyati kuchli va yorqin hissiyotli kechinmalar bilan ajralib turadi. Sportni his-tuyg‘ularsiz tasavvur etib bo‘lmaydi. Sport kuchli his-tuyg‘ularga boyligi, ularning emotsional jozibadorligi uning insonlarga ijobiy ta‘sir etishining muhim shartidir.

**Tadqiqot usullari.** Hissiy chidamlilik, stressni boshqarish va ijobiy fikrlash sportchilarning ishlashiga qanday ta‘sir qilishini ko‘rsatadigan ko‘plab tadqiqotlar mavjud.

#### **Ijobiy his-tuyg‘ularning ta‘siri**

Ketrin Tugade va Barbara Fredrikson tomonidan olib borilgan tadqiqotlar shuni ko‘rsatdiki, ijobiy his-tuyg‘ular kognitiv imkoniyatlarni oshiradi va aqliy moslashuvchanlik darajasini rivojlantiradi. Bu shuni anglatadiki, ijobiy kayfiyatni saqlashga qodir sportchilar o‘yin yoki musobaqaning o‘zgaruvchan sharoitlariga yaxshiroq moslasha oladilar, tezda qaror qabul qiladilar va qiyin vaziyatlardan chiqishning nostandart usullarini topadilar. [1].

#### **Stress darajasi va uni boshqarish**

Xans Sellierning tadqiqotlari shuni ko‘rsatdiki, stress sport ko‘rsatkichlariga ham ijobiy va ham salbiy ta‘sir ko‘rsatishi mumkin ekan. Musobaqa jarayonida yuzaga keladigan ijobiy hissiy holatlar sportchilarda diqqatni jamlash va natija samaradorligini oshirishni rag‘batlantirishi mumkin, qayg‘u esa motivatsiya va o‘yin darajasining pasayishiga olib kelishi mumkin. Shunday qilib, stressni boshqarish va uni harakatga undash qobiliyati sport yutuqlarida hal qiluvchi rol o‘ynaydi.

#### **Hissiy barqarorlik**

Daniel Golemanning ishi kabi sport psixologiyasi bo‘yicha olib borilgan tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, stressli vaziyatlarda his-tuyg‘ular va his-tuyg‘ularni boshqarish qobiliyatini o‘z ichiga olgan hissiy chidamlilik sportdagi muvaffaqiyatning asosiy omili hisoblanadi. Yuqori hissiy barqarorlikka ega bo‘lgan sportchilar sportdagi muvaffaqiyatsizliklarga kamroq ta‘sir qiladi, tezroq tiklanadi va keyingi mashg‘ulotlar va musobaqalar uchun motivatsiya topadi.

#### **Amaliy misollar**

Maykl Jordan, Serena Uilyams va Tom Bredi kabi taniqli sportchilar yuqori darajadagi hissiy barqarorlikni va hatto eng noqulay sharoitlarda ham diqqatni jamlash va motivatsiyani saqlab qolish qobiliyatini namoyish etadilar. Ularning muvaffaqiyatsizliklarni bartaraf etish va maqsadlariga erishishda davom etish qobiliyati yuqori sport ko'rsatkichlariga erishish uchun hissiy holatlarning muhimligining namunasi bo'lib xizmat qiladi. [2].

**Muhokama.** Sportchilarning hissiy holati sport yutuqlariga ta'sir qiluvchi eng muhim jihatlardan biridir. Bu jismoniy tayyorgarlikka, motivatsiyaga va umuman sportchilarning natijalariga ta'sir qiladigan tajribalar majmui hisoblanadi. Tayyorgarlik va jarayonda his-tuyg'ular ham ijobiy, ham salbiy rol o'ynashi mumkin.

Sportchilarda hissiy holatning asosiy xususiyatlari:

1. Raqobatbardosh stress: sportchilar g'alaba qozonish istagi bilan bog'liq katta psixologik bosimga duch kelishadi. Sportchining stressni boshqarish qobiliyatiga qarab, stress ham rag'batlantiruvchi, ham muvaffaqiyatsiz bo'lishi mumkin.

2. Kayfiyatning o'zgarishi: sportdan sportga, shuningdek, mashg'ulot va raqobat taqvimiga qarab, sportchilarning kayfiyati sezilarli darajada o'zgarishi mumkin. Ushbu tebranishlar jismoniy tayyorgarlik darajasi, stress intensivligi va tiklanish bilan bog'liq bo'lishi mumkin.

3. Motivatsion keskinlik: turli sport turlari bo'yicha sportchilar shaxsiy maqsadlarga, murabbiylarni qo'llab-quvvatlash darajasiga va musobaqaning ahamiyatiga bog'liq bo'lgan turli darajadagi motivatsiyani boshdan kechirishlari mumkin.

4. O'ziga xos qo'rquv va fobiyalar: ba'zi sport turlari masalan, alpinistlarda balandlikdan qo'rqish yoki suzuvchilarda suvdan qo'rqish kabi o'ziga xos qo'rquvni keltirib chiqarishi mumkin.

5. Diqqatni boshqarish va jamlash: diqqatni boshqarish va vazifani bajarishga diqqatni jamlash qobiliyati yuqori sport ko'rsatkichlariga erishish uchun juda muhimdir. Turli sport turlari bilan shug'ullanadigan sportchilarda bu holat har xil bo'lishi mumkin.

6. Hissiy barqarorlik: yuqori darajadagi sportchilarning muhim xususiyati yuqori stress va muhim raqobat sharoitida hissiy barqarorlikni saqlash qobiliyatidir.

Sportchilarning ruhiy holati yoki faollik darajasi ko'pincha sport mashg'ulotlari va musobaqalarning yuqori darajada sifatli o'tkazilishiga ham bog'liq bo'ladi. Sportchilar bunday tashkil etilgan musobaqa jarayonida o'zlarini ko'rsatish maqsadida bor kuchini safarbar qiladi. [3, 58]. Natijada sportchida kichli hissiy holatlar namoyon bo'ladi.

**Natijalar.** Mavzu yuzasidan tahlil qilingan ilmiy tadqiqotlar natijasida turli sport turlari bo'yicha sportchilarda hissiy holatdagi quyidagi farqlarni ko'rsatib o'tish mumkin.

-jamoaviy sport turlarida (futbol, basketbol) sportchilar ko'pincha jamoaning kuchli ijtimoiy qo'llab-quvvatlashiga duch kelishadi, bu esa stress darajasini pasaytirish va motivatsiyani oshirishga yordam beradi.

-shaxsiy (yakka tartibdagi) sport turlari (tennis, gimnastika) da sportchilar o'z kuchlariga ko'proq ishonadilar va qiyinchiliklarga mustaqil ravishda qarshi turish zarurati tufayli yuqori darajadagi stressni boshdan kechirishlari mumkin.

-ekstremal sport turlari (alpinizm) da sportchilar ko'pincha adrenalin va xavf hissi bilan bog'liq kuchli his-tuyg'ularni boshdan kechirishadi, bu ularning psixologik holatiga o'ziga xos tarzda ta'sir qilishi mumkin.

**Xulosa.** Hissiy holatni tushunish va boshqarish sport psixologiyasida asosiy rol o'ynaydi. Ushbu sohadagi mutaxassislar sportchilarga stressni boshqarish, hissiy holatlarni boshqarish va motivatsiyani oshirish strategiyalarini ishlab chiqishda yordam berishadi, bu

esa oxir-oqibat sport ko'rsatkichlarini yaxshilashga yordam beradi. Shuningdek, sport psixologiyasi bo'yicha olib borilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, hissiy holat va uni boshqarish qobiliyati sport yutuqlarida hal qilishda muhim rol o'ynaydi.

### **Foydalanilgan adabiyotlar**

1.Тугаде, М.М., и Фредриксон, Б.Л. (2007). Регулирование положительных эмоций: стратегии регулирования эмоций, способствующие устойчивости. Журнал исследований счастья. С 311–333.

2. Michael Jordan And Stephen Curry As The Most Famous Representatives Of Basketball. (2022, February 17). Edubirdie. April 13, 2024.

3. Sport psixologiyasi: O'quv qo'llanma / Y.Masharipov, N.Jo'rayev. O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi. -Toshkent: «O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati» nashriyoti, 2010 - 144 b.

## **ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ**

**Виталий Владимирович Маринич**, кандидат медицинских наук, доцент по специальности “Клиническая мадицина” (PhD), Учреждение образования “Полесский государственный университет“, **город Пинск, Республика Беларусь**

**Татьяна Владимировна Маринич**, кандидат медицинских наук, доцент по специальности “Клиническая мадицина” (PhD), Учреждение образования “Полесский государственный университет“, **город Пинск, Республика Беларусь**

**Введение.** В современном детско-юношеском спорте важной проблемой подготовки спортсменов является научно-методическое обеспечение, включающее оценку не только технической и тактической составляющей, но и, что более важно – психологической. Очевидна необходимость изучения различных компонентов подготовленности юных футболистов с целью построения персонифицированной программы развития качеств профессионального игрока в будущем. Особое значение в современных условия роста информационного давления на подростка принимает оценка индивидуально-личностных психологических качеств и возможности коррекции дезадаптации, возникающей в тренировочном процессе.

**Целью настоящей работы** стало оценка влияния психологических качеств юных футболистов на развитие физической и технической подготовленности.

### **Методы исследования.**

Обследованы юные футболисты 2х команд, отличающиеся игровой результативностью, отобраны 2 группы спортсменов: 1 группа составила 18 юных атлетов из команды с высокой результативностью в сыгранных матчах в сезоне; 2 группа - 16 футболистов с более низкой спортивной успешностью. Возраст испытуемых - от 14 до 17 лет.

Изучались психологические характеристики с использованием личностного опросника FPI (Фрагбургский личностный тест) и шкалы личностной тревожности для подростков (А.М. Прихожан). Оценивались показатели физической и технической подготовленности юных футболистов в исследованных группах.

При наблюдении исследованных групп и персонификации психологического сопровождения для юных футболистов с низкой спортивной результативностью были предложены серии психологических тренингов с использованием аппаратных методик РЕАКОР (Медиком, Россия). Применяемая в тренингах биологическая обратная связь и коррекция неблагоприятных состояний, связанных с повышенной активацией симпатического отдела вегетативной нервной системы, позволила оптимизировать психическое состояние, создать условия повышения мотивации к достижению успеха.

Кроме того, использовались индивидуальные тренинги психологической коррекции с использованием музыкотерапии, что позитивно воздействовало на эмоционально-волевую и когнитивную сферы, отмечался рост эффективности противодействия стрессу.

#### **Обсуждение полученных результатов.**

Психологические характеристики обследованных спортсменов, полученные при использовании многофакторного опросника представлены в таблице 1, отражены динамика показателей до и после проведенных психологических тренингов.

Уровень проявления дезадаптивных качеств личности как депрессивность, раздражительность, застенчивость, реактивная агрессивность у юных футболистов из группы 2 (контрольной) был существенно ниже, чем в группе 1 (с низкой спортивной результативностью). Для юных атлетов в группе с высокой спортивной результативностью установлены высокие уровни проявления уравновешенности, открытости и экстраверсии (табл. 1).

**Таблица 1.**

#### **Личностные качества юных футболистов с разным уровнем спортивной результативности**

№	Шкалы	Группа 1 (n=18)	Группа 1 (n=18)	Группа 2 (n=16)	Группа 2 (n=16)
		до тренинга	после тренинга	до тренинга	после тренинга
F 1	Невротичность	С	Н	С	С
F 2	Спонтанность	Н	Н	С	С
F 3	Депрессивность	С	Н	Н	Н
F 4	Раздражительность	В	Н	Н	С
F 5	Общительность	В	В	В	В
F 6	Уравновешенность	С	В	В	В
F 7	Реактивная агрессивность	В	В	С	Н
F 8	Застенчивость	В	С	С	Н
F 9	Открытость	С	С	В	В
F10	Экстра-интроверсия	В	В	В	В
F11	Эмоциональная лабильность	В	В	С	С

*Примечание: Н – низкий уровень, С – средний уровень, В- высокий уровень*

Отмечена взаимосвязь между особенностями проявления психологических личностных качеств юных футболистов и успешностью в их соревновательной деятельности.

Показатели тревожности (самооценочная, межличностная, общая) у юных спортсменов из группы 2 (контрольной) с высоким уровнем результативности существенно ниже, чем в группе с низким уровнем результативности (табл. 2).

Поскольку, исследование уровня тревожности проводилось в день предстоящего футбольного матча, эта взаимосвязь отражает возможности преодоления стресса и адаптационные возможности организма юного спортсмена.

**Таблица 2.**

**Показатели личностной тревожности юных футболистов**

№	Шкалы тревожности	Группа 1 (n=18)	Группа 1 (n=18)	Группа 2 (n=16)	Группа 2 (n=16)
		до тренинга	после тренинга	до тренинга	после тренинга
1	СТ	15,4+1,72	6,4+1,28	22,4+3,71	20,2+1,97
2	МТ	16,2+1,23	10,6+1,27	26,3+1,94	26,4+1,78
3	ОТ	58,1+2,12	39,1+2,12	86,2+4,31	69,4+2,9

*Примечание: СТ - самооценочная тревожность; МТ - межличностная тревожность; ОТ - общая тревожность.*

Оценка физической подготовленности юных футболистов обеих групп продемонстрировало отсутствие значимых достоверных различий между отдельными показателями контрольных тестовых упражнений (исследование проводилось в подготовительном периоде в виде нескольких срезов) .

В катамнезе наблюдения юные футболисты с низкой результативностью проходили двухнедельный курс психологических тренингов, направленный на рост стрессоустойчивости и оптимизацию негативных психологических проявлений.

Отмечается клинически значимый рост уровне проявления позитивных психологических качеств юных футболистов в динамике тренингов.

При снижении невротичности, депрессивности, раздражительности, реактивной агрессивности, повысились показатели уравновешенности, открытости, экстраверсии. Это свидетельствует об оптимизации психологического состояния.

При оценке уровня личностной тревожности установлено, что у юные футболисты группы низкой результативности характеризуются значимым снижением тревожности при использовании тренингов биологической обратной связи и при регулярном индивидуальном сопровождении.

**Заключение.** Таким образом, уровень результативности игры в футбольной команде (успешность спортивной деятельности) регулируется не только физической и технической подготовленностью игроков, но и в значительной мере индивидуально-психологическими характеристиками юных атлетов.

Использование рациональных методов медико-биологического и психологического сопровождения в спортивных командах подростков позволяет оптимизировать адаптационные резервы отдельных атлетов.

Целенаправленная психологическая подготовка улучшает реализацию физических, тактических, технических возможностей юных футболистов, обеспечивает высокий спортивный результат.

## Литература

1. Бальсевич В.К. Онтокинезиология человека. – М.: Теория и практика физической культуры, 2000. – 275 с.
2. Беляков А.К. Структура и содержание подготовительного периода футбольных команд: Автореф. дис...канд.пед.наук. -М., 1986 - 22 с.
3. Губа В.П. Учебная дисциплина «Спортивный отбор» – основной предмет для будущего тренера / материалы всероссийской научно-практической конференции «Современные проблемы здоровья, обучения и подготовки в детско-юношеском спорте», г.Калининград, 2008. – С. 42–46.
4. Маринич В.В. Индивидуальный подход оценки состояния здоровья юных спортсменов / материалы всероссийской научно-практической конференции «Современные проблемы здоровья, обучения и подготовки в детско-юношеском спорте», г.Калининград, 2008. – С. 72–78.
5. Морозов О.С. Комплексный контроль в системе обучения, подготовки и управления спортивной тренировкой юных спортсменов / материалы всероссийской научно-практической конференции «Современные проблемы здоровья, обучения и подготовки в детско-юношеском спорте», г.Калининград, 2008. – С. 79–88.
6. Новиков А.А. Основы спортивного мастерства / научное издание. – М., ВНИИФК, 2003. – 208 с.

## ВЛИЯНИЕ ИППОТЕРАПИИ НА ПОКАЗАТЕЛИ ГОНИОМЕТРИИ ДЕТЕЙ С ДЦП

**Махинова М.В.**, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории, истории и методики физической культуры.

**И.Н. Калинина**, доктор биологических наук, профессор кафедры анатомии и спортивной медицины.

**Гордеева О.Э., Федорова С.А.**, студентки «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар.

Контактная информация для переписки: 350015, Россия, г. Краснодар, ул. Буденного, 161,

***Аннотация.** В настоящее время в нашей стране и за рубежом зафиксирован рост количества детей с ограниченными возможностями. На основании этого в Российской Федерации предпринимаются все меры для интеграции таких детей в современное общество, улучшение состояния их здоровья и создания всех условий для полноценной жизни. Одним из средств реабилитации и оздоровления детей с детским церебральным параличом (ДЦП) является иппотерапия. Однако в настоящее время вопрос научно-методического обеспечения этого процесса остается открытым, что и определяет актуальность предпринятого исследования.*

**Цель исследования:** улучшение функции опорно-двигательного аппарата детей с ДЦП посредством использования иппотерапии.

**Методика исследования.** Реализация исследования проводилась на базе Краснодарской краевой общественной организации содействия интеграции и адаптации детей с ограниченными возможностями «Крылья». В исследовании принимали участие

24 ребенка с ДЦП, 8-9 лет. В качестве методов исследования использовались гониометрия и изучение длины шага. В программу иппотерапевтического комплекса для улучшения функции опорно-двигательного аппарата и выработки у ребёнка нормального двигательного стереотипа взамен патологических компенсаторных реакций позы, внедрены упражнения направленные на тренировку способности удержания спины в вертикальном положении, на развитие силовой выносливости мышц спины и живота, на развитие координационных способностей, тренировку сенсорной и проприоцептивной чувствительности.

**Результаты исследования.** В результате исследования физического состояния детей с ДЦП обеих групп до эксперимента выявлено, что у каждого участника имеются нарушения функционирования опорно-двигательного аппарата, а именно - нарушения осанки, пассивные и вынужденные положения конечностей и поз, скованность движений ног и рук. В результате воздействий иппотерапии у детей основной группы наблюдалось достоверное улучшение показателей сгибания и разгибания правого и левого голеностопного суставов. При этом результаты гониометрии детей основной группы имели значимые различия с результатами контрольной группы лишь в части сгибания правого коленного и разгибания правого и левого коленных суставов.

Характер изменений гониометрии голеностопных суставов детей с ДЦП после использования средств иппотерапии был положительным лишь в части динамики улучшения сгибания и разгибания левого голеностопа.

В процессе исследования нами было выявлено также достоверное увеличение длины шага детей основной группы с достоверным приростом этого показателя ориентировочно на  $5,0 \pm 1,6$  см.

**Выводы.** В результате проведенного исследования можно констатировать, что иппотерапевтический комплекс упражнений является эффективной методикой реабилитации и коррекции нарушений ОДА детей с ДЦП в части влияния предложенных упражнений на функцию сгибания и разгибания в коленном и голеностопном суставах. Выявлено положительное воздействие на функцию суставных звеньев, опорно-двигательного аппарата, увеличение их подвижности, длины шага и объёма движений в нижних конечностях.

**Ключевые слова:** *иппотерапия, детский церебральный паралич, осанка, гониометрия*

**Для цитирования:** В настоящее время в России количество детей с отклонениями в состоянии здоровья не уменьшается, а стабильно возрастает. По мнению Уполномоченной при Президенте России по правам ребенка Анны Кузнецовой зафиксирован рост процента детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) [13]. Количество детей данной категории за последние десятилетия значительно увеличилось, и эта проблема приобрела особую остроту не только в нашей стране, но и за рубежом [5, 11, 12]. Росстат приводит статистические данные: в 2015 году по направлениям дополнительных общеобразовательных программ обучалось 15 тысяч детей с ОВЗ, а в 2020 - уже 87 тысяч [13]. При отсутствии педагогического и терапевтического воздействия, а также при наличии неблагоприятных психосоциальных условий развития, у детей с отставанием в развитии усугубляется вторичными расстройствами [6, 8, 9]. На основании этого в Российской Федерации предпринимаются все меры для интеграции таких детей в современное общество, улучшение состояния их здоровья и создания всех условий для полноценной жизни.

Детский церебральный паралич (ДЦП) – это неврологическое заболевание, обусловленное непрогрессирующим повреждением и/или аномалией головного мозга у плода или новорожденного ребенка с развитием нарушений моторики и поддержания позы [10]. Проблема своевременного преодоления задержки физического и психического развития, пока еще не упущены сенситивные (благоприятные) периоды является чрезвычайно актуальной. В Российской Федерации на 1000 новорождённых приходится 2-3 случая ДЦП, который является основной причиной детской неврологической инвалидности. Одним из средств реабилитации и оздоровления детей с детским церебральным параличом (ДЦП) является иппотерапия. Верховая езда уже давно не является просто видом спорта. Этот вид активности комбинирует физическую нагрузку, свежий воздух и общение с животными, что положительно сказывается на общем функциональном состоянии человека [1, 2, 7, 10].

Верховая езда может быть особенно полезной для людей, страдающих заболеваниями опорно-двигательного аппарата. При этой активности все группы мышц задействуются, укрепляются суставы и связки. К тому же, движения верхом направлены на формирование физиологически правильного позвоночного столба и его стабильного удержания (осанки). При движении лошади во время колебания центра тяжести ее тела в трех плоскостях, возникающий двигательный импульс передается находящемуся на ней человеку. За видимой простой работой в процессе езды, скрывается реальная нагрузка, во время которой у всадника задействуются практически все группы мышц, поскольку у него возникает необходимость синхронизировать движения своего тела - работу спины, туловища, шеи, конечностей с движениями лошади. Верховая езда также способствует улучшению координации движений и равновесия и зафиксированы другие многочисленные положительные влияния на органы и системы [3,4,11].

Несмотря на то, что иппотерапия является эффективным способом в оздоровительном процессе организма человека, данная методика с использованием лошади требует совершенствования подходов ее выполнения. В настоящее время вопрос научно-методического обеспечения этого процесса остается открытым, что и определяет актуальность предпринятого исследования.

**Цель исследования:** улучшение функции опорно-двигательного аппарата детей с ДЦП посредством использования иппотерапии.

**Методика исследования.** Реализация исследования проводилась на базе Краснодарской краевой общественной организации содействия интеграции и адаптации детей с ограниченными возможностями «Крылья». В исследовании принимали участие 24 ребенка с ДЦП, 8-9 лет. Для контроля изменений показателей и оценки эффективности проведенных мероприятий все исследуемые были разделены на 2 группы по 12 человек в каждой. Основная группа занималась иппотерапией, в контрольной группе использовались обычные средства оздоровления (гимнастика, массаж) В качестве методов исследования использовалась гониометрия и изучение длины шага. В программу иппотерапевтического комплекса для улучшения функции опорно-двигательного аппарата детей с ДЦП, внедрены упражнения направленные на тренировку способности удержания спины в вертикальном положении, на развитие силовой выносливости мышц спины, живота и координационных способностей, тренировку сенсорной и проприоцептивной чувствительности предназначенные для

выработки у ребёнка двигательного стереотипа взамен патологических компенсаторных реакций позы.

**Методы.** В качестве методов исследования использовалась гониометрия и изучение длины шага. Гониометрия использовалась в качестве метода изолированного изучения объема движений, в нашем случае сгибания и разгибания в голеностопных и коленных суставах. Оценка осуществлялась с помощью гониометра в градусах. Гониометрия коленного и голеностопного суставов (сгибание) проводилась с помощью гониометра градусной меры для изучения максимально возможной амплитуды движения в суставе при выпрямлении. Гониометрия коленного и голеностопного суставов (разгибание); подразумевала изучение максимально возможной амплитуды движения в коленном суставе при разгибании. Длина шага ребенка изучалась в сантиметрах, посредством измерения с помощью сантиметровой ленты.

#### **Организация исследования.**

В иппотерапевтический комплекс для детей с ДЦП были включены упражнения направленные на общее снятие спастики за счет колебаний спины движущейся шагом лошади; разогрев мышц шеи, тренировку произвольных движений головы; общее расслабление, удержание равновесия; увеличение подвижности тела в положении сидя со смещением оси тела; координацию сложных движений, установочных реакций с головы на плечевой пояс и таз и др.

Проводилось выполнение двух циклов занятий в год по 24 часа. На начальном этапе достигалось снижение патологического мышечного тонуса. Основной этап подразумевал дальнейшее снижение патологического мышечного тонуса, увеличение объема движений нижних конечностей и длины шага. Повторение упражнений 4-6 раз, плотность занятия не более 50%.

#### **Основные упражнения:**

- катание на лошади в положении пассивной укладки (лежа на животе поперёк лошади);
- из положения пассивной укладки подъём и повороты головы, вытягивание рук и ног, разгибания туловища;
- из положения пассивной укладки подъема головы и повороты головы в стороны;
- из положения пассивной укладки подъём и повороты головы, вытягивание рук и ног, разгибания туловища
- из положения пассивной укладки на животе переворот на спину, с помощью принятия положения, сидя боком, затем переброс ноги через холку, принятие положения нейрофизиологической посадки;
- катание с укладкой спиной на круп лошади;
- езда верхом на движущейся лошади в положении нейрофизиологической посадки
- др.

В занятии всегда участвовали 2 инструктора, обеспечивающие правильность выполнения упражнений и страхующие ребенка, а также иппотерапевт.

#### **Результаты исследований и их обсуждение.**

При изучении анамнестических данных детей, участвующих в исследовании был выяснен основной неврологический диагноз. В большинстве случаев все исследуемые имели диагноз: ДЦП. Спастическая диплегия. Это наиболее распространённая

разновидность церебрального паралича, которая составляет 3/4 всех спастических форм. В данном случае нарушается функция мышц нижних и верхних конечностей мышц с обеих сторон, причём в большей степени ног, чем рук и лица. Для спастической диплегии характерно раннее формирование контрактур, деформаций позвоночника и суставов. Преимущественно диагностируется у детей, родившихся недоношенными. При этом заболевании достаточно часто выявляется задержка психического и речевого развития, дизартрия и т. п., сходящееся косоглазие, умеренное снижение интеллекта, в том числе вызванное влиянием на ребёнка окружающей среды. Данные психоневрологические отклонения были выявлены и у участников нашего исследования, что явилось объектом повышенного внимания при разработке упражнений, включенных в комплекс иппотерапии.

В результате исследования физического состояния детей с ДЦП обеих групп до эксперимента выявлено, что у каждого участника имеются нарушения функционирования опорно-двигательного аппарата, а именно - нарушения осанки, пассивные и вынужденные положения конечностей и поз, скованность движений ног и рук.

Анализ результатов гониометрии коленных и голеностопных суставов, а также длины шага детей с ДЦП, полученных вначале исследования свидетельствует об однородности групп, поскольку достоверных различий между изучаемыми показателями не выявлено (таблицы 1-3).

Таблица 1 – Результаты гониометрии коленных суставов детей с ДЦП в начале и в конце исследования

Тестируемый показатель	Контрольная группа (n=12) (M±m)	Основная группа (n=12) (M±m)	t	p
В начале исследования				
Сгибание правый	150,5±0,33	151,3±0,68	1,058	>0,05
Сгибание левый	145,5±0,331	145,17±0,46	0,582	>0,05
Разгибание правый	167,5±0,33	167,25±0,39	0,489	>0,05
Разгибание левый	165,25±0,16	166,17±0,34	1,448	>0,05
В конце исследования				
Сгибание правый	151,5±0,33	155,17±1,01	3,453	<0,05
Сгибание левый	147±0,33	148,5±0,74	1,851	>0,05
Разгибание правый	169,3±0,49	171,3±0,49	2,800	<00,05
Разгибание левый	166,3±0,49	171,3±0,49	7,215	<00,05

Таблица 2 – Результаты гониометрии голеностопных суставов детей с ДЦП в начале и в конце исследования

Тестируемый показатель	Контрольная группа (n=12) (M±m)	Основная группа (n=12) (M±m)	t	p
В начале исследования				
Сгибание правый	114,83±1,21	111,17±0,71	2,237	>0,05
Сгибание левый	112,41±0,29	112,41±0,29	0	>0,05
Разгибание правый	85,33±0,49	84,33±0,49	1,433	>0,05

Разгибание левый	83,83±0,59	83,83±0,59	0	>0,05
В конце исследования				
Сгибание правый	101±0,63	101±0,63	0	>0,05
Сгибание левый	110,83±0,45	104,83±0,45	9,428	<0,05
Разгибание правый	80,91±1,18	77,91±1,18	1,797	>0,05
Разгибание левый	79±1,32	75±1,32	2,142	<0,05

Сравнительный анализ результатов гониометрии после применения предложенного нами комплекса упражнений позволил заключить следующее: в результате воздействий иппотерапии у детей основной группы наблюдалось достоверное улучшение показателей сгибания и разгибания правого и левого голеностопных суставов. При этом результаты гониометрии детей основной группы имели значимые различия с результатами контрольной группы лишь в части сгибания правого коленного и разгибания правого и левого коленных суставов (таблица 2).

Характер изменений гониометрии голеностопных суставов детей с ДЦП после использования средств иппотерапии был положительным лишь в части динамики улучшения сгибания и разгибания левого голеностопа.

В процессе исследования нами было выявлено также достоверное увеличение длины шага детей основной группы с достоверным приростом этого показателя ориентировочно на 5,0±1,6 см (таблица 3).

Таблица 3 – Результаты измерения длины шага у детей с ДЦП в начале и в конце исследования

Тестируемый показатель	Контрольная группа (n=12) (M±m)	Основная группа (n=12) (M±m)	t	p
В начале исследования				
Длина шага	15,54±0,66	15,54±0,66	0	>0,05
В конце исследования				
Длина шага	17,32±0,57	20,32±0,57	3,721	<0,05

В результате проведенного исследования можно констатировать, что иппотерапевтический комплекс упражнений является эффективной методикой реабилитации и коррекции нарушений ОДА детей с ДЦП в части влияния предложенных упражнений на функцию сгибания и разгибания в коленном и голеностопном суставах. Выявлено положительное воздействие на функцию суставных звеньев, опорно-двигательного аппарата, увеличение их подвижности и объема движений в нижних конечностях.

### Литература

1. Антипова, Е. И. Реабилитация лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата на основе иппотерапии / Е. И. Антипова, Д. А. Дубовская // Современные тенденции развития науки и технологий. – 2016. – № 11-4. – С. 121-124.

2. Баймурадов, Р. С. Иппотерапия как лечебное средство при заболеваниях позвоночника / Р. С. Баймурадов, Ф. И. Чориева // Биология и интегративная медицина. – 2019. – № 2(30). – С. 245-251.

3. Гросс, Н. А. Функциональные и двигательные возможности детей с диагнозом детский церебральный паралич / Н. А. Гросс, Т. Л. Шарова, А. В. Молоканов // Теория и практика физической культуры. – 2022. – № 2. – С. 54-55
4. Гузь, С. М. Иппотерапия как средство реабилитации детей с ограниченными возможностями / С. М. Гузь, А. Н. Лукина // E-Scio. – 2022. – № 12(75). – С. 184-195.
5. Жутяева, А. А. Иппотерапия в комплексной реабилитации детей с ограниченными возможностями здоровья / А. А. Жутяева, С. В. Фролова, Н. С. Алпатова // Проблемы современного педагогического образования. – 2023. – № 80-3. – С. 65-68.
6. Иппотерапия как средство коррекции психофизиологического состояния и двигательных нарушений при детском церебральном параличе / О. В. Шакирова, Ю. А. Красников, Р. М. Исламов, И. Ю. Иванова // Адаптивная физическая культура. – 2020. – Т. 84, № 4. – С. 17-19.
7. Ларина, Е. А. Иппотерапия как комплексный коррекционно-развивающий метод реабилитации детей с ДЦП / Е. А. Ларина, Я. С. Галант, П. Р. Дорожукова // Коррекционная педагогика: теория и практика. – 2021. – № 2(88). – С. 66-75.
8. Разработка аппаратно-программного комплекса для функциональной диагностики готовности всадника и лошади к иппотерапии / А. В. Леонова, С. А. Синютин, О. Ю. Шпаковская, З. А. Коков // Известия ЮФУ. Технические науки. – 2023. – № 4(234). – С. 210-220.
9. Устинова, Н. С. Отечественный опыт проектирования конноспортивных комплексов с иппотерапевтической направленностью / Н. С. Устинова // Межвузовский сборник статей лауреатов конкурсов : Сборник статей / Редколлегия: В.Н. Бобылев [и др.]. Том Выпуск 23. – Нижний Новгород : Нижегородский государственный архитектурно-строительный университет, 2023. – С. 829-832.
10. Шалькевич, Л. В. Детский церебральный паралич: использование современных классификационных систем / Л. В. Шалькевич // Медицинские новости. – 2021. – № 1(316). – С. 19-23.
11. Гиндос-Санчес Л., Лусена-Антон Д., Мораль-Муньос Дж.А., Салазар А., Кармона-Барриентос И. Эффективность иппотерапии для восстановления общей двигательной функции у детей с церебральным параличом: систематический обзор и мета-анализ. Дети (Базель). 19 августа 2020 г.;7(9):106.
12. Matusiak-Wieczorek E, Dziankowska-Zaborszczyk E, Synder M, Borowski A. Влияние иппотерапии на осанку тела в положении сидя у детей с церебральным параличом. Международное здравоохранение окружающей среды. 2020, 19 сентября;17(18):6846
13. <https://gtm-pravda.ru/2022/06/20/kolichestvo-detey-s-ovz-rastet-v-chem-prichina-i-chto-delat-dalshe.html>

**KAZUSLI VAZIYATLARDA SPORTCHI EMOTSIONAL HOLATINI  
PSIXOKORREKSIYALASHDA PSIXOTRENINGLARNI O‘RNI VA  
SAMARADORLIGI**

**Pulatov Jamshid Abdumadjitovich** - (PhD), dotsent, Jismoniy tarbiya va sport bo'yisha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti "Pedagogika va psixologiya" kafedrasini mudiri.

**Annotatsiya** Ushbu maqolada kasusli vaziyatlarda sportchi emotsional holatini psixokorreksiyalashda psixotreninglarni o'rni va samaradorligi keltirilgan bo'lib sportchilarda salbiy emotsional keshinmalar (stress, affekt, depressiya va boshqalar), irodasizlik, regulativ salbiy ta'sirga tushib qolmaslik kabi holatlar uchun psixoprofilaktik chora bo'lib xizmat qiladi.

**Kalit so'zlar:** kasusli vaziyatlar, sportchi emotsional holati, psixokorreksiya, psixotrening.

Sport sohasida olimpiya va paralimpiya sport turlari bo'yisha kasusli vaziyatlarda sportshi, trener, hakamlarning emotsional holatini psixodiagnostikasi va uni psixokorreksiyalash borasida ilmiy tadqiqot ishlarni zamonaviy tendensiyalarga asoslash sport psixologiyasida dolzarb muammolar ekanligidan dalolat bermoqda. Bu esa o'z navbatida O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 24 yanvardagi PF-5924-son «O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish shora-tadbirlari to'g'risida» Farmoni, 2022 yil 6 iyundagi PQ-268-son "Davlat sport-ta'lim muassasalari faoliyatini mutlaqo yangi tizim asosida tashkil qilish shora-tadbirlari to'g'risida"gi qarorida ham vazifalar belgilangan.

Sport faoliyatida kasusli vaziyatlar va sportshi emotsional holatini psixokorreksiyalashda psixotreninglarni o'rni va samaradorli muammosini tadqiq etish va zamonaviy yondoshuvlarni ishlab chiqishda xorij va mamlakatimiz olimlarining sport psixologiyasida dolzarb masala ekanligidan dalolat bermoqda.

O'zbekistonlik olimlar Z.Gapparov, M.Mamatov, O.E.Hayitov, D.N Arziqulov, Y. Masharipov, N.Sh. Umarova, R.A.Abdurasulov, J.M.Ishtaev, Z.E.Gazieva, Z.H.Fayziev, K.G.Atabekova, J.Sh.Nosirovlarning ilmiy izlanishlarida sportshilarni psixologik tayyorgarligini aniqlashda pedagogik-psixologik tashxis metodikalardan foydalanish nazarda tutilgan.

Jumladan, J.Sh.Nosirov (sportshi va murobiylar o'rtasidagi shaxslararo munosabatlar shakllanishining ijtimoiy-psixologik omillari; 2023), R.A.Abdurasulov (o'quvshi-sportshilar shaxsini shakllanishi; 2018), Z.E.Gazieva (sportda guruhiy jipslik shakllanishi va rivojlanishi; 2019), Z.H.Fayziev (sportshi emotsional holatini korreksiyalash; 2020), K.G.Atabekova (musobaqalarga tayyorgarligining psixologik determinantlari; 2021), A.M.Nazarov (psixologik muhofaza mexanizmlarini rivojlantirish; 2021), E.N.Siriev (dzyudoshilar shaxsiy sifatleri rivojlanishi; 2022), O.T.Baxromov (futbolshilarni tayyorlashda motivatsiyaning ahamiyati; 2022), A.U.Xaitov (sport faoliyatida norasolik kompleksi; 2022), F.T.Egamberdiev (irodaviy sifatlar shakllanishi; 2022)lar tomonidan sportshi shaxsi va (yoki) sport faoliyati bilan bog'liq psixologik, ijtimoiy-psixologik xususiyatlari o'rganilgan.

Mustaqil Davlatlar Hamdo'stligi (MDH) mamlakati olimlari A.V.Rodionov, V.P.Nekrasov, D.S.Bakunyaeva, G.G.Golubev, K.M.Gurevish, Ye.P.Ilin, I.G.Kilishev, I.A.Latipova, K.K.Platonov, O.L.Reshkalova, A.P.Seyteshev, V.D.Siviskiy, V.F.Sopov, N.B.Stambulova, N.D.Sultanova va boshqalar tomonidan sportshilarni sport turlariga tanlash, saralash, yo'naltirish, kasbiy muvaffiqiyatga erishish yo'llari va sportshilarni mashg'ulot, musobaqaoldi, musobaqa, musobaqadan keyingi holatlari, sportda motiv tushunshasi hamda sport turlariga yo'naltirish bosqishlari, omillari, shakl, usul, vositalari, shuningdek, sport

ko'nikmalarini shakllantirishning psixologik-pedagogik shartlari kabi masalalar ilmiy tadqiq qilingan.

Xorij olimlaridan K.A.Tamminen, T.M. Palmateer, M.Denton, S.Sabiston, P.Srosker, M.Eys, B.Smith, L.B.Kofman, B.H.Landa, L.Van Raalte, A.Vinsent, B.W.Brewer, S.Rossato, R.Wong, S.Diss, J.Salim, F.Person va boshqalar ilmiy tadqiqot ishlarida ham sport va sport turlariga tanlash, saralash, yo'naltirish, sportda motiv tushunshasi, kasbiy mahoratga erishish yo'llari, sportshilarni psixologik tayyorlash hamda trener-o'qituvshining professional kompetentligi va mahoratini shakllantirishga doir nazariy-amaliy yondashuvlar tadqiq qilgan bo'lsalar-da, lekin kuzusli vaziyatlarda sportshi emotsional holatini psixokorreksiyalashda psixotreninglarni o'rni va samaradorligi masalalari borasida ilmiy tadqiqot ishlarga ehtiyoj sezilmoqda.

Sport faoliyatida kuzusli vaziyatlarda sportchi emotsional holatini psixokorreksiyalashda psixotreninglarni o'ziga xos ilmiy tadqiq etish jarayoni bo'lib, bu "Sportshi-trener-psixolog" modelidagi hamkorlik shartlari va tashkil etish faoliyati sanaladi.

Sport faoliyatida kuzusli vaziyatlarda qo'yidagi jarayonlarda ko'zatiladi:

- 1.Mashg'ulot;
- 2.Musobaqa oldi;
- 3.Musabaqa;
- 4.Musobaqadan so'ngi holatlarda namoyon bo'ladi.

Demak sport faoliyatining barsha jabhalarida kuzusli vaziyatlarga to'qnash kelishimiz mumkin. Mashg'ulotlarda sportchilarni tayyorlash, qoida tariqasida, umumiy va maxsusga bo'linadi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik, birinshi navbatda, sportshining tanasining a'zolari va tizimlarining funksional imkoniyatlarini oshiradigan va sog'ligini mustahkamlaydigan umumiy rivojlanish xarakteridagi mashqlar ta'sirida shakllanadi. Maxsus jismoniy tayyorgarlik tanlangan sport turi bo'yisha mushaklarning muayyan turini bajarish natijasida erishiladi. Mashg'ulotlar orqali sportshida tayyorlik xissi shakllanadi. Tayyorlik esa sportshida - jismoniy tayyorgarlikning murakkab natijasi (jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasi); texnik tayyorgarlik (motor ko'nikmalarini takomillashtirish darajasi); taktik tayyorgarlik (taktik fikrlashning rivojlanish darajasi); aqliy tayyorgarlik (axloqiy va irodaviy fazilatlarini takomillashtirish darajasi) ka erishganlikni ko'rsatadi. Bu tayyorlik darajalari o'zaro bog'liq bo'lib sportshining musobaqa oldi, musabaqa, musobaqadan so'ngi kuzusli vaziyatlar qanday reaksiyada bo'lish va o'zini qanday psixofiziologik idora etaolish qobiliyati shakllanganligini namoyon etadi. Sportshi har qanday bosqishlarda (musobaqa oldi, musobaqa, musobaqadan so'ngi) sodir bo'ladigan ta'sodifiy vaziyatlardan shiqib ketishi uning mashg'ulotlarda egalagan darajalarga bog'liqligi muhim sanaladi. Shu bois trener sportshilarni mashg'ulotlar jarayonida psixologik tayyorlashda ularni individual psixologik xususiyatlari (temperament, xarakter, qobiliyat...), emotsional holatlari (agressiya, affekt, ehtiros, kayfiyat, yuksak hislar va boshqalar) psixik jarayonlar (sezgi, idrok, xotira, tafakkur, nutq, diqqat) ga alohida e'tibor qaratishi lozim. Albatta sport faoliyatida "Trener-psixolog" hamkorlikda mashg'ulot, musobaqa oldi, musobaqadan so'ngi holatlarda sportchilarda ko'zatiladigan kuzusli vaziyatlarda emotsional holatni psixokorreksiyalashda qo'yidagi psixotreninglarda foydalanishlari tavsiya etiladi.

Avvalo psixotrening haqida tuhtaladigan bo'lsak **Psixotrening** - Sportchi shaxsida mavjud bo'lgan yoki vujudga kelishi mumkin bo'lgan muammolarni hal qilish uchun zarur bo'lgan ko'nikma va malakalarni hosil qilish maqsadida turli o'yin va mashqlar orqali o'tkaziladigan mashg'ulot hisoblanadi.

Shundan kelib chiqqan hoda treningni maqsadi va vazifalariga ham aniqlik kiritib olish mumkin. O'tkaziladigan psixologik treninglarning maqsadi quyidagicha bo'lishi kuzatiladi:

- ✚ Sportchi shaxsida muloqotchanlik ko'nikmalarini hosil qilish;
- ✚ Hayotdagi qarama-qarshiliklarni to'g'ri tushuna olish va tahlil qilishga o'rgatish;
- ✚ Sportchi shaxsining ichki holati (ruhiyati)ni o'zgartirishga erishish;
- ✚ Sportchi shaxsini kamoloti uchun zarur bo'lgan ko'nikmalarni hosil qilish;
- ✚ Favqulodda vaziyatlarda to'g'ri qaror qabul qila olish ko'nikmasini hosil qilish.
- ✚ Kuchli havotir, qo'rquv xissini bartaraf etish kabilar.

Sportchilarda psixologik muammolarga duch kelish va bu muammolar natijasida ruhiy zo'riqishlar, asabiylashish hollari ko'p kuzatilayotilishi bizga ma'lumdir. Bunday ruxiy zo'riqish va asabiylashishlarning natijasida sportchilarda mashg'ulot, musobaqa va musobaqadan so'ng kechadigan psixologik muammolar, ularda sportchi shaxsilararo munosabatlarning buzilishi, yurak-qon tomir, asab tizimi kasalliklarining vujudga kelayotganligi ko'pchilikni, ayniqsa keng jamoatchilikni, shuningdek aynan sport psixologlarini ham tashvishga solayotganligi bejiz emas. Aytish mumkinki bunday asabiylashish holatlari sportchilarda turli darajadagi zo'riqishlar natijasida vujudga kelmoqda.

Asabiylashish holatlarini quyidagi guruhlarda kuzatish mumkin:

- ✚ 1. Trenerlar orasida kuzatiladigan asabiylik holatlar;
- ✚ 2. Sportchilar orasida kuzatiladigan asabiylik holatlar;
- ✚ 3. Trener va sportchi munosabatlarini izdan chiqishi jarayonida ko'zatiladigan asabiylik holatlar;
- ✚ 4. Musobaqada mag'lubiyat jarayonida norozilik (hakam, raqib...orasida) kuzatiladigan asabiylik holatlar kabilardir.

Yuqorida sanab o'tilgan asabiylashishlardan kelib chiqadigan muammolar mavjud bo'lib, bu muammolarni echish imkonini topa olmaslik natijasida psixologik maslahat va psixologik korreksiyaga muhtoj bo'lib qoladigan sportchilar vujudga keladi. Bunda albatta psixotreninglarni o'rni muhim sanaladi.

“**Trener**” so'zi - ingliz tilidan olingan bo'lib, trainer – mashq qildiruvchi, o'rgatuvchi ma'nolarini anglatadi. Trener trening guruhini tashkil etuvchi va guruh bilan ishlaydigan shaxs hisoblanadi. Guruh bilan ishlashda trenerning ish tajribasi, mahorati trening samarasini ta'minlaydi. Trening mashg'ulotlari samarali o'tishi uchun trenerdan katta mahorat talab etiladi.

### **T-jadval (Sport jamoasida shaxslararo munosabat) psixotrening**

**Maqsad:** Mazkur psixotrening asosida sport jamoasida psixologik muhit, shaxslararo munosabat, birgalikda ishlash ko'nikmalarini, individual psixologik xususiyatlarini o'rganish va aniqlash maqsad qilib olingan.

**Materiallar:** T-jadval, bir-xil yozuvdagi rangda plamastr yoki marker.

**Ko'rsatma:** Trener guruhda ishtirokchilarning barchasiga maxsus tayyorlangan T-jadvalini guruh a'zolarining har birini orqa yoqasiga qadab qo'yadi va jadval bo'yicha ijobiy va salbiy sifatlarimizni o'zaro yozib berish ko'rsatmasi beriladi. 30 daqiqa berilgan vaqt (reglament) ichida guruh a'zolari bir-birlarini navbat bilan ijobiy va salbiy sifatleri T-jadvalida qayd qilishlari haqida ko'rsatma beradi. Belgilangan vaqt tugaganidan so'ng har bir

sportchidan T-jadvalda keltirilgan ta'riflar yig'ib olinadi. T-jadvalida keltirilgan har-bir ishtirokchining ijobiy va salbiy sifatlari trener tomonidan guruhda tanishtiriladi.

<b>T-jadval</b>	
<b>Ijobiy sifat</b>	<b>Salbiy sifat</b>

*(Eslatma: Trener har-bir sportchining yig'ib olingan T-jadvalda keltirilgan ta'riflarni o'zida saqlashi lozim. T-jadvalda keltirilgan ta'riflarni sportchilarga tanishtirganda ba'zi bir sporchida keltirilgan cho'qur ta'sirga ega salbiy fikrlarni chetlab o'tishi maqsadga muvofiq.)*

### **“Sakrash” psixotrening**

Guruh ishtirokchilari bir-birlariga halaqit birmagan oraliqda bir qator turadilar.

Yo'riqnoma: "Men "bir, ikki, uch", deb sanayman va har "uch" deganimda siz quyidagicha holatlarda sakrashingiz mumkin:

1. Joyingizda turgan holda.
2. Sakrab o'ng tomonga o'girilish.
3. Sakrab chap tomonga o'girilish.

Trener- topshiriqni bir-birimiz bilan gaplashmasdan, jimlikda bajarimiz. Yuqorida keltirigan ko'rsatmaga zid harakat qilgan sportchi uyinni tark etadi. Mashqni bajarishda o'zaro ko'rsatmalar berilmasligiga, ayrim sportchilarning kelishib olmasliklariga va bir sportchining buyrug'i bilan biror tomonni tanlamaslikka e'tibor berish kerak. Mashq guruhda bilish jarayonlar (sezgi, idroq, diqqat, xotira...) ni rivojlantirishda, jamoani jipslashtirishda, kayfiyatni ko'taradi, qizg'inlikni, tanglikni yumshatadi. Shuningdek, guruh qatnashchilarining birgalikdagi faoliyatda kelishib olishlariga va umumiy qarorga kelishlariga imkon beradi. Trening oxirida guruhga beriladigan savollar: "Guruhning oldiga qo'ygan vazifani bajarishda nima yordam berdi?", "Vazifani tezroq bajarishga nima xalaqit berdi?", "Vazifani tezroq bajarishga nimalar yordam berishi mumkin edi?" va h.k

Xulosa qilib aytganda, kazuqli vaziyatlarda sportchi emotsional holatini psixokorreksiyalashda psixotreninglardan maqsadli foydalanish orqali sporchilarda salbiy emotsional keshinmalar (stress, affekt, depressiya va boshqalar), irodasizlik, regulativ salbiy ta'sirga tushib qolmaslik kabi holatlar uchun psixoprofilaktik shora bo'lib xizmat qiladi.

### **Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati**

1. Гайбуллаев, А. А. Особенности эмоционального состояния спортсменов. Вестник интегративной психологии (Ярославл, выпуск 23, 2021.–С. 69-73.
2. J.A. Pulatov Kasb-hunar kollejlarning xatar guruhiga mansub o'quvchilari bilan kasbga yo'naltirish ishlari bo'yicha treninglar dasturi va o'tkazish metodikasi – T.: Chashma-Print, 2013. . – 140 b
3. Hayitov O.E. Psixodiagnostika: O'quv qo'llanma. – T.: TDIU “Talaba”, 2007. – 225 b
4. J.A. Pulatov Sport psixologiyasi [Matn]: O'quv qullanma. - Toshkent: “Umid

## **MAKTAB YOSHIDAGI O‘QUVCHILARDA MEHNATNING TARBIYAVIY AHAMIYATI**

**Qambarov O.F** – dotsenti, Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Farg‘ona filiali.

**Annotatsiya.** Ushbu maqolada mehnat, uning bola tarbiyasidagi ahamiyati, mehnat faoliyati turlari, buyuk allomalarning mehnat tarbiyasi haqidagi fikr-mulohazalari yoritib berilgan.

**Kalit so‘zlar:** Mehnat, mehnat tarbiyasi, mehnat tarbiyasi maqsadi, vazifalari, mehnat turlari, mehnat tarbiyasi metodi.

Insonning kundalik turmush tarzi mehnat va faoliyat bilan bog‘liqdir. Shu sababli mehnat umuminsoniy, milliy, moddiy va ma‘naviy boylklarning ijtimoiy taraqqiyoti negizi hisoblanadi.

Har tomonlama yetuk, barkamol avlodni yetishtirishda mehnat tarbiyasining o‘rni beqiyosdir. Mehnat tarbiyasi shaxsni har tomonlama rivojlantirishning ajralmas qismidir. Shuningdek, bolaning har tomonlama shakllanish vositasi, uning shaxs sifatida ulg‘ayish omili hamdir. Muntazam qilingan mehnat jarayonida bola o‘z aqlini, irodasini, hissiyotini, xarakterini rivojlantirishi mumkin.

Mehnat tarbiyasi o‘quvchilarga mehnatning mohiyatini chuqur anglatish, ularda mehnatga ongli munosabat, shuningdek, muayyan ijtimoiy-foydali harakat yoki kasbiy ko‘nikma va malakalarini shakllantirishga yo‘naltirilgan pedagogik faoliyat jarayoni bo‘lib, ijtimoiy tarbiyaning muhim tarkibiy qismlaridan biri hisoblanadi. Mehnat tarbiyasini shunday tashkil etish kerakki, inson mehnat jarayoni va uning natijasidan qanoatlanishini tarkib toptirishga ko‘maklashsin. Mehnat tarbiyasining provard maqsadi shaxs xarakterining asosiy xislati sifatida uning mehantga bo‘lgan ehtiyojini shakllantirishdir.

Mehnat tarbiyasida maqsadga erishish yo‘lida quyidagi vazifalarni ijobiy hal etish maqsadga muvofiq:

- yosh avlodda mehnat qilish istagini qaror toptirish va ularni zamonaviy ishlab chiqarishning turli sohalarida faoliyat yuritishga tayyorlash;
- o‘quvchilarda umumjamiyat manfaati yo‘lida mehnat qilish ehtiyojini hosil qilish;
- ularning aqliy qobiliyatlarini rivojlantirish;
- o‘quvchilarning mavjud bilimlarini uzluksiz ravishda takomillashtirib borishlari uchun zarur shart-sharoitlar yaratish;
- ularda mehnat ko‘nikma va malakalarini tarkib toptirish;
- o‘quvchilar faoliyatida yuqori madaniyat, maqsadga intilish, tashkilotchilik, mehnat intizomi, tadbirkorlik, tejamkorlik, ishni sifatli bajarish, moddiy boylklarga ehtiyotkorona munosabatda bo‘lish, hayotiy faoliyat yo‘nalishini belgilash malakalarini shakllantirish;
- o‘quvchilarda davlat iqtisodiy siyosati mazmuniga tayangan holda ular yashab turgan hududlar ishlab chiqarish xususiyatlariga muvofiq kasblarni egallashga bo‘lgan qiziqishini oshirish;

- o'quvchilarni kasbga yo'llash, ularni mehnat faoliyatining barcha turlari, shuningdek, ular yashayotgan hududda ehtiyoj mavjud bo'lgan mutaxassisliklar bilan tanishtirish.

O'quvchilar mehnat faoliyatining turlari xilma-xil bo'lib, ular quyidagilardir:

1. Maishiy mehnat;
2. O'quv mehnati;
3. O'quv ishlab chiqarish mehnati;
4. Texnik mehnat;
5. Ijtimoiy-unumli mehnat;
6. Ijtimoiy-foydali mehnat va boshqalar.

Oilada mehnat tarbiyasining dastlabki unsurlari qo'llaniladi. Bola muayyan yoshga to'lgach, kattalarga yordamlashadi, o'z imkoniyatlarini anglab yetadi va o'quv (ta'lim) mehnatiga muntazam tayyorlanadi.

Mehnat tarbiyasini tashkil etishning pedagogik shart-sharoitlari:

1. Bolalar mehnatining o'quv-tarbiyaviy vazifalar bilan bog'liqligi;
2. Ijtimoiy ahamiyatli mehnatni o'quvchilarning qiziqishlari bilan birga qo'shib olib borilishi;
3. Mehnat faoliyatining hamma bopligi va qo'ldan kela olishi;
4. Mehnat faoliyatining majburiyligi va vijdoniyligi;
5. Mehnat faoliyatini tashkil etishda jamoaviy va individual shakllarini birga qo'shib olib boorish.

Mehnatning ijtimoiy-axloqiy ahamiyatiga e'tibor berish, mehnat o'quvchining yoshi, hayot tajribasi va imkoniyatlariga mos bo'lishi, ularning mehnat faoliyatlari ijodiy harakatda bo'lishi, o'z vaqtida kasblar haqida ma'lumotlar berib borilishi, mehnat ahillari bilan doimo suhbat va uchrashuvlar tashkil qilish kabilar. Mehnat tarbiyasining bosh g'oyasi shaxsda mehnat faoliyatini tashkil etish, ko'nikma va malakalarni hosil qilish, ijtimoiy mehnatni qadrlash, mehnatsevarlik xislatini tarbiyalash sanaladi.

Buyuk ajdodlarimiz mehnat tarbiyasi to'g'risida to'xtalib, qimmatli fikrlarni bildirib o'tishgan. Masalan, Abdurahmon Jomiy: "Oltin topmaginu o'rgangin hunar, hunarning oldida xasdir oltin-zar", - degan fikr bildirsalar, ulug' mutafakkir Alisher Navoiy: "Umrni zoye etma, mehnat qil, mehnatni saodatning kaliti bil", - deydilar. Fransuz adibi Anatol Frank: "Eng yaxshi axloqiy va estetik dori – mehnat", - degan fikrni ilgari suradi. Bundan tashqari "Avesto", Kaykovusning "Qobusnoma", Abu Nasr Farobiyning "Fozil odamlar shahri", Abu Rayhon Beruniyning "Geodeziya", "Minerologoya", Mahmud Qoshg'ariyning "Devonu lug'atit turk", Yusuf Xos Hojibning "Qutadg'u bilig", Alisher Navoiyning bir qator asarlari va shu kabi ma'rifiy meros namunalarida mehnatsevarlik, kasb-hunarning ahamiyati haqida muhim fikrlar bayon etilgan. Bir qator o'zbek maqollarida ham inson hayotida mehnat alohida ulug'lanadi. Masalan, "Mehnat baxt keltirar", Mehnat e'tibor garovi", "Mehnatsiz rohat yo'q", "Mehnatqacha og'ir bo'lsa, keti shuncha shirin bo'lar" va boshqalar.

Xulosa o'rnida shuni aytish mumkinki, mehnat, mehnat tarbiyasining ahamiyati bolaning hayotida, uning jisomanan, ma'nan tarbiya topishida, hamda yuksak kamolotga erishishida beqiyosdir. Har qanday tarbiya uchun poydevor eng avval oilada barpo qilinar ekan, mehnat tarbiyasi ham bolada o'z uyida uy yumushlarida oila a'zolariga ko'maklashishidan boshlab rivojlanib boradi. Shu orqali bolada mehnatga nisbatan muhabbat, kelajak uchun esa ko'nikma va malaka hosil bo'ladi.

1. B.X. Xodjayev. Umumiy pedagogika nazariyasi va amaliyoti, Toshkent-2017
2. J. Hasanboyev, X.A. To‘raqulov, I.Sh. Alqarov, N.O‘. Usmanov. Pedagogika, Toshkent-2011
3. X. Ibragimov, Sh. Abdullayeva. Pedagogika nazariyasi, Toshkent-2008
4. Pedagogika (Pedagogika nazariyasi va tarixi. 1-qism. Pedagogika nazariyasi), Toshkent-2010 (Professor M.X. To‘xtaxodjayevning umumiy tahriri ostida)
5. Khaydarov, S. A. (2021). The role of the use of fine arts in teaching the history of the country. International scientific and practical conference. CUTTING EDGE-SCIENCE. In *Conference Proceedings* (pp. 41-43).

## **XOTIN-QIZLAR ORGANIZMIGA YUKLAMALARNING TA’SIRINING FIZIOLOGIK AHAMIYATI**

**Reymbaeva Roza Sapparbaevna** –b.f.n, dotsent., O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali

**Orazbaeva Naubaxar Mratbaevna** - Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Nukus filiali

**Annotatsiya:** Jismoniy tarbiya va sport bilan shug‘ullanishning rivojlanayotgan organizmga ijobiy ta’sir zaminida organizmdagi hamma a’zolar, tizimlar va yaxlit organizmning ichki va tashqi muhit o‘zgarishlariga moslashish xususiyatlarini keng va chuqur miqyosda orttirib boradi. Jismoniy tarbiya bilan muntazam shug‘ullanib borgan yosh avlod kelajakda jamiyatning sog‘lom tayanchi bo‘lib yetishadi va o‘zidan sog‘lom avlod qoldiradi.

**Kalit so‘zlar:** gipokineziya, genofond, nerv, dimorfizm, tibbiy madaniyat, qon aylanish, nafas olish, modda almashinuv.

**Kirish:** Xotin-qizlarni sportga jalb etish, ularning ommaviy sport bilan muntazam shug‘ullanishi uchun zarur shart-sharoitlarni yaratish mamlakatimizda sportni rivojlantirishining muhim yo‘nalishlaridandir.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “O‘zbekiston Respublikasi jismoniy tarbiya va sport vazirligini tashkil etish to‘g‘risi” dagi qarori (2018-yil 5-mart) aholi keng qatlami o‘rtasida ma’nan va ahloqan komil inson bo‘lishga va sog‘lom turmush tarzini yuritishga intilishni rag‘batlantirishga yo‘naltirilgan bo‘lib, qizlarni sport bilan muntazam shug‘ullanishga jalb etish asosiy vazifalardan biri deb belgilab quyildi. Mamlakat miqyosida sportning ommaviyligini ta’minlash, bolalar sportini, xususan, xotin-qizlar sportini rivojlantirishga alohida e’tibor qaratilishida eng ezgu - O‘zbekiston farzandlarining sog‘lom dunyoga kelishi, ulg‘ayishi, tarbiya topishi va pirovard maqsadda millat genofondini yaxshilash maqsadi mujassam.

Sport xotin-qizlar salomatligini mustahkamlash bilan birga ularning dunyo qarashini kengaytirib, tibbiy madaniyatini yuksaltirmoqda. Mashg‘ulotlarda toblangan qizlar oila, jamiyat, vatan oldidagi mas’uliyatini teran anglab, sog‘lom va baxtli turmush qurmoqda.

Zamonaviy ilmda tashqi muhit, ichki muhit va faoliyatlarining o‘zgarishlariga nisbatan ayollar organizmida amalga oshiriladigan adaptatsiya, ya’ni moslashuv jarayonlarining xususiyatlari yetarlicha o‘rganilmagan. Demak, ayollarning sportning og‘ir turlari bilan shug‘ullanishi davrida ular organizmlarida kechadigan nihoyatda shiddatli spesifik moslashuv jarayonlarining ayollarning qadimgi tabiiy biologik faoliyatlarini bajarish

xususiyatlariga ta'siri va oqibatlari borasida fikr yuritish uchun ilmiy asos yaratilmagan. Ayollarning erkaklarga xos sportning og'ir turlari bilan shug'ullanishiga ijobiy yoki salbiy baho berishdan oldin, erkaklar va ayollar organizmlarining tabiiy xususiyatlari va biologik vazifalari orasidagi tafovutlar, ya'ni jinsiy dimorfizmga xos bilimlarga asoslanish maqsadga muvofiqdir.

Oliy darajali sport ayollarni ayniqsa, sportchi qizlarni tayyorlash maqsadida ular organizmining xususiyatlariga nomuvofiq darajada jismoniy kuchlanishlar berilishi ichki a'zolarining rivoji, tuzilishi va faoliyatiga, jumladan, ularning nasl keltirish imkoniyatlariga ham salbiy ta'sir etishi mumkin. Shiddat bilan bajariladigan urish, urilish, sakrash kabi ta'surotlar natijasida inersion kuchlar shakllanib, natijada ichki a'zolar faoliyatiga ta'sir o'tkazishi mumkin. Ayollarda erkak sportchilarga nisbatan adaptatsiya - moslashuv jarayoni turli tizimlarda juda tejamli o'tadi. A'zolarining adaptatsiyasi plastik ravishda o'tadi. Ayollarning eng zaif va ojiz bo'lgan tizimi - nerv yoki asab tizimidir.

Sportning o'zi ayniqsa musobaqalar davri, bu juda katta stress hisoblanib, juda kuchli psixoemosional zo'riqlashlarga olib keladi. Demak, ayollar organizmi tashqi muhit ta'sirotlariga biologik nuqtai nazardan chidamli bo'lishiga qaramasdan, ba'zi yuklamalar erkaklar uchun yengil bo'ladi. Olimpiada o'yinlarida ishtirok etgan sportchi qizlar tomonidan qozonilgan rekordlar esa erkaklarning sport ustozlari darajasiga muvofiq bo'lib, erkaklar uchun ishlab chiqilgan normativ talablariga javob beradi. Gimnastika, voleybol, tennis, suzish, kurash va boshqa sport turlaridan birinchiliklarni egallagan qizlarimiz O'zbekiston sportini Osiyo va Xalqaro chempionatlarida sharaf bilan himoya qilishda ishtirok etadilar.

Shubhasiz, jismoniy mashg'ulotlar bilan shug'ullanish, to'g'ri tashkil etilgan jarayonning natijasida har taraflama jismoniy barkamollik va ayniqsa, ayollarda salomatlikning shakllantirish ta'minlanadi. Faol harakatchanlik qon aylanish, nafas olish, modda almashinuv jarayonlariga ijobiy ta'sir ko'rsatib, organizmda yog'lar va uglevodlarning parchalanishiga, organizmning himoya imkoniyatlarini oshirishga, yoshga qarab rivojlanadigan o'zgarishlarni tormozlashiga, umuman aytganda, jismoniy ishchanlikni uzoq vaqt mobaynida saqlab, salomatlik darajasini mustahkamlaydi.

Badiiy gimnastika sportning eng go'zal va chiroyli turlaridan bo'lib, odam organizmining tayanch-harakat apparatida, tananing hamma qismlarining proporsional rivojlanishini, inson qaddi-qomatining chiroyli va benuqson shakllanishiga olib keladi. Shu bilan birga suyak to'qimasiga, bo'g'inlar, ichki a'zolariga fiziologik me'yordan ortiq darajada yuklamalar berilganda, ko'rsatilgan a'zolarining o'sish va shakllanishiga salbiy ta'sir ko'rsatmaydi.

Turli salbiy tasirlar ya'ni qizlarda bo'ladigan oylik siklar hisobga olinishi kerak. Aynan shu xususiyatlariga binoan gimnastika mashqlari bilan shug'ullanishni o'spirin yoshlar va ayollarga tavsiya etish maqsadga muvofiq sport turi hisoblanadi. Gimnastika organizmni adaptatsiya imkoniyatlarini, himoya imkoniyatlarini yuqori darajaga ko'tarib berganligi uchun bu organizmning turli kasallikka chalinishi, kasallikka chalingan taqdirda esa uni yengib va undan sog'-salomat ya'ni asoratsiz tiklanish imkoniyatini yaratadi.

Har qanday jismoniy mashqlarning bajarilishidan oldin, tananing a'zolari va tizimlari shiddatli faoliyat bajarilishiga tayyorgarlik davrini o'tishi lozim.

Bu davrning asosiy mohiyati shundaki, jismoniy mashqlarni bajarishga birdaniga kirishganda, turli a'zolar va tizimlar oliy faoliyat bajarilish darajasiga bir vaqtda emas, balki oldinma - ketin, turli vaqt oraliqlarida kirishadi. Oliy darajali jismoniy mashqlarni bajarishga

tayyorgarlik davrida tana a'zolari bir vaqtda, ya'ni sinxron ravishda yuqori darajali faoliyat ko'rsatish uchun tayyorgarlikka olib keladi.

Tayyorgarlik davridan so'ng, oddiy elementlardan tashkil topgan harakatlar bajariladi, so'ng mashqlar sutrukturasi murakkablashadi, ularning bajarilish tempi, ritmi oshadi va organizmning hamma tizimlari maksimal ravishda yuqori yuklamalarni bajarishga, oliy darajali faoliyat bajarishga tayyorgarligini, bajarishi imkoniyatlarini namoyon etadi. Tayyorgarlik davrida faqat mushaklarning "qizishi" sodir bo'lmasdan, balki qon aylanish, nafas olish va boshqa tizimlar faoliyati asta ortib borib, ular organizmning adaptatsiya yoki moslashuv davrida erishgan jismoniy imkoniyatlarining yuqori darajada namoyon bo'lishini ta'minlaydi.

Xulosa qilib aytadigan bo'lsak jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanishning rivojlanayotgan organizmga ijobiy ta'sir zaminida organizmdagi hamma a'zolar, tizimlar va yaxlit organizmning ichki va tashqi muhit o'zgarishlariga moslashish xususiyatlarini keng va chuqur miqyosda orttirib borishdadir. Vaholanki, organizmning moslashuv xususiyatining yetuk darajada bo'lishi salomatlikning-eng asosiy omili hisoblanadi.

Kam harakatlilik (gipokineziya) sharoitida voyaga yetayotgan bolalar va o'smirlar organizm hamda a'zolarining moslashuv xususiyati qoniqarli darajada bo'lmaydi.

Shu sababli ular organizmi tashqi muhitning ichki muhitning hamda faoliyatining turli va keskin o'zgarishlariga o'z vaqtida va yetarli darajada moslasha olmaydi.

Natijada qizlar organizmida turli xil patologik jarayon va kasalliklar kelib chiqadi. Bu hol ayniqsa, voyaga yetayotgan qiz bolalar organizmida homiladorlik davriga moslashuv jarayonida ko'pdan ko'p kasalliklarga chalinishda namoyon bo'ladi. O'z o'rnida bunday ayollardan tug'ilgan avlodlar ham keyingi hayotidagi moslashuv xususiyatlarining zaif bo'lishi, ularning voyaga yetgan davrda bajaradigan asosiy burchlarini, shu jumladan, davlatni, millatni, o'z xalqini himoya qilish, muqaddas harbiy burchlarini bajarishdagi imkoniyatlari cheklanib qoladi. Jismoniy tarbiya bilan muntazam shug'ullanib borgan yosh avlod kelajakda jamiyatning sog'lom tayanchi bo'lib yetishadi va o'zidan sog'lom avlod qoldiradi.

### **Foydalanilgan adabiyotlar**

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018-yil 5-martdagi "O'zbekiston Respublikasi jismoniy tarbiya va sport vazirligini tashkil etish to'g'risida" PQ-3583-son qarori.
2. Safarova D.D. Sport morfologiyasi. – T., 2015.
3. Nishonboyev K.N., Xamrayeva G'.A. Eshonkulov O.Ye. Tibbiyot genetikasi. – T.: Abu Ali ibn Sino nomidagi nashriyot, 2000.

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ**

**Сариев Р.Ю** - Нукусский филиал института переподготовки и повышения квалификации специалистов по физической культуре и спорту

**Аннотация** Необходимо гармонически сочетать высокую идейную убежденность, трудолюбие и организованность, духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.

**Ключевые слова:** технической, физической, теоретической и психологической.

Достижение высокого уровня мастерства и успех выступления в соревнованиях зависит от рационального построения всех взаимосвязанных сторон подготовки спортсменов – технической, физической, теоретической и психологической.

Тренировочный процесс легкоатлетов предусматривает воспитание моральных и волевых качеств, а также психологическую подготовку спортсмена. Легкоатлет должен быть воспитан, обладать сильным характером и твердой волей, вести здоровый образ жизни. Основу воспитания моральных качеств, спортсмена составляют общечеловеческие ценности, любовь к своей стране.

Необходимо гармонически сочетать высокую идейную убежденность, трудолюбие и организованность, духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство. Воспитательную работу необходимо проводить постоянно, на протяжении всего многолетнего тренировочного процесса, на пути спортсмена от новичка до мастера спорта международного класса.

Проводя воспитательную работу с легкоатлетами, им следует разъяснять высокую идейную направленность отечественной системы физического воспитания, ее большую государственную значимость, знакомить с историей развития легкой атлетики у нас в стране и за рубежом, рассказывать об участии отечественных спортсменов в Олимпийских играх и других крупнейших международных соревнованиях, приводить примеры проявления нашими спортсменами высоких моральных и волевых качеств.

Тренировочный процесс легкоатлета не должен быть ограничен развитием физических качеств, совершенствованием технического и тактического мастерства, подготовкой к соревнованиям. Несоответствие между физическим и моральным воспитанием снижает качество подготовки спортсмена и ведет к нарушению основного принципа системы физического воспитания – его всесторонности.

В воспитательной работе со спортсменами необходимо добиваться, чтобы нравственные нормы поведения сделали их привычкой, склонностью. Это достигается сочетанием высокой требовательности со стороны педагога-тренера с уважением к личности ученика. Тренер должен интересоваться не только физической и технической подготовленностью своих учеников, но и их жизнью в семье, учебной и работой.

В процессе идейно-нравственного воспитания легкоатлетов используются следующие средства: беседы и лекции по различным вопросам, просмотр телепередач, художественных и документальных фильмов, обсуждение прочитанных книг, спектаклей, встречи с представителями науки и культуры, вовлечение спортсменов в общественную работу. Кроме того, необходимо прививать им привычку к самовоспитанию, самооценке своих действий.

Основными методами в воспитании моральных качеств являются: разъяснение, убеждение, одобрение, поощрение и наказание, а также наглядный пример. Используя разъяснение и убеждение, тренер добивается четкой ясности в том, что является нравственным, а что безнравственным. Выражая одобрение хороших поступков, он закрепляет в сознании спортсмена важность положительных действий. Такие действия могут отмечаться поощрением (грамотой, подарком), в котором особенно нуждаются менее подготовленные ученики.

Однако поощрение не должно превращаться в захваливание. За нежелательные поступки следует наказывать – объявить замечание, выговор, удалить с занятий, отстранить от соревнований.

Огромное значение в воспитательной работе со спортсменами имеет личный пример тренера, его отношение к людям, к труду, а также его дисциплинированность. Воспитатель должен быть в первую очередь воспитан сам. От тренера требуется умение организовать коллектив занимающихся у него спортсменов, сформировать в нем здоровые традиции. Это способствует укреплению дружбы, взаимопониманию, взаимопомощи, умению подчинять личные интересы интересам коллектива, помогает искоренять проявления эгоизма и другие отрицательные моменты.

В процессе воспитания волевых качеств спортсмена основную роль играет преодоление им постепенно возрастающих трудностей в тренировочных занятиях и соревнованиях. Это заставляет проявлять настойчивость, упорство, целеустремленность, волю к победе, создает уверенность в своих силах. Волевые качества спортсмена проявляются в строгом соблюдении режима, в регулярном выполнении утренней зарядки, аккуратном посещении занятий, самостоятельном выполнении заданий тренера, в преодолении трудностей, возникающих на тренировках и соревнованиях.

Сильнейшие легкоатлеты, выступающие на крупнейших международных соревнованиях, мало отличаются друг от друга по уровню физической, технической и тактической подготовленности. Поэтому успех в значительной степени зависит от психологической подготовленности, которая достигается самовоспитанием, внушением тренера или психолога, систематическим участием в различных соревнованиях. Хорошая психологическая подготовленность – это умение владеть собой, способность полностью сосредоточиться на выполняемом упражнении, несмотря на посторонние раздражители, в любых условиях осуществлять максимальные усилия без нарушения координации движений, не поддаваться отрицательным воздействиям, быть готовым к борьбе с более сильными соперниками. Каждый человек обладает большими потенциальными возможностями, которые не проявляются в обычных условиях. Для их раскрытия нужен мощный эмоциональный подъем, значительно усиливающий работоспособность центральной нервной системы. Такой подъем и должна создавать правильно организованная психологическая подготовка.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсменов и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств. Тренеры-преподаватели должны воспитывать спортсменов в духе нравственных принципов.

В процессе психологической подготовки формируются также специфические морально-психические качества: устойчивый интерес к спорту, дисциплинированность при соблюдении тренировочного режима, чувство долга перед тренером и коллективом, чувство ответственности за выполнение плана-подготовки и результаты выступления в состязаниях.

Тренер формирует у спортсменов такие важные качества, как общительность, доброжелательность и уважение к товарищам, требовательность к другим и себе, спортивное самолюбие и стремление к самовоспитанию.

Воспитываются волевые черты, проявляемые при соблюдении тренировочного режима, а также в соревнованиях: целенаправленность и самостоятельность в ходе

подготовки; настойчивость в овладении мастерством в условиях больших нагрузок; смелость и самообладание в упражнениях, связанных с риском; решительность и инициативность в трудных ситуациях соревнований; стойкость и выдержка при утомлении.

В процессе психологической подготовки вырабатывается эмоциональная устойчивость в различных условиях обитания и тренировки, в условиях соревнований.

Формируются положительные межличностные отношения (общие моральные нормы поведения, сплоченность, взаимная требовательность и помощь, благоприятная психологическая атмосфера в ходе подготовки и соревнований), взаимопонимание и взаимодействие членов группы.

Содержание спортивного интеллекта включает: широкий кругозор и эрудицию, способность к планированию и анализу процесса подготовки, оценке своей тренированности и обобщению собственного опыта других спортсменов.

К специализированным психическим функциям относятся:

- оперативно-тактическое мышление (способность к мгновенной ориентировке в соревновательной ситуации и принятию решения, коррекции плана выступления и отдельных действий, анализу своего выступления и конкурентов и др.);
- комплексные специализированные восприятия (чувство воды, планки, дистанции удара и т.д.);
- простые и сложные сенсомоторные реакции, свойства внимания (концентрация, распределение, переключение).

Методологической основой нашего исследования являются (В.А Запорожанов, 1995; В Л. Филин, 1995; В.Н.Селуянов, 2001; Л.П.Матвеев, 2008) определившие физическую подготовку как неотъемлемую часть общей системы подготовки спортсменов. Высокий уровень физической подготовленности является основой совершенствования спортивного мастерства на этапах многолетней подготовки спортсмена. Достижение спортивных результатов, по мнению В.Д. Фискалова (2010), является целостным процессом подготовки, приводящим спортсмена к должной соразмерности уровней развития отдельных сторон его подготовленности.

Исследования ряда авторов (В. Я. Кикоть, И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров А.А. Новиков) показывают, что соревновательная деятельность спортсменов рассматривается, как основа построения процесса физической подготовки (М.Я. Набатникова, 1982; Р.А. Пилоян, 1984; В.М. Дьячков, 1984; Ю.Ф. Курамшин, 2010; А.А. Новиков, 2012). По мнению В.М. Дьячкова (1984), уровень физической подготовленности является формирующей основой двигательной деятельности легкоатлетов. В связи с этим задачей физической подготовки является формирование двигательных способностей для осуществления специфической деятельности в режиме различных видов тренировок и соревнований на протяжении условно выделяемых циклов, периодов и этапов многолетней спортивной карьеры.

Авторы рассматривали оптимизацию общей и специальной физической подготовки на различных этапах спортивной тренировки (Е.П. Врублевский 2012, 2018, Ф.П. Суслов, 2002; А.А. Новиков, 2012). Соотношение общей и специальной физической подготовки, а также их конкретное содержание меняется в процессе многолетней системы подготовки спортсменов с нарушением зрения. Общая физическая подготовка является базой для специальной физической подготовки.

Изучением психологической подготовки, направленной на формирование индивидуально-психологических свойств личности спортсменов, занимались многие авторы (В. Н. Баранов, Б. Н. Шустин и др.). Эффективное формирование и своевременная мобилизация функциональных резервов спортсмена в условиях тренировки невозможна без соответствующего психологического обеспечения.

Ряд авторов определили, что необходим учет следующих условий для повышения эффективности учебно-тренировочного процесса спортсменов: конкретизировать суммарный объем тренировочных нагрузок в зависимости от интенсивности и физиологической направленности (Т.П. Юшкевич); оптимизировать соотношение нагрузок различной направленности (Ю.В. Верхошанский, В.Н. Платонов) совершенствовать организационные основы тренировки таким образом, чтобы она могла предусматривать оптимальные условия для полноценной реализации адаптационных возможностей организма спортсмена на основе рациональной взаимосвязи между затратами и восстановлением его энергетических ресурсов (А. В. Завьялов, М. Н. Абраменко, И. В. Щербаков, И. Г. Евсеева).

#### **Список использованных источников**

1. Барков, В. А. Педагогические исследования в физическом воспитании : учеб. пособие / В. А. Барков. – Гродно : [б. и.], 1995. – 68 с.
2. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. – 2-е изд., перераб. – М. : Альфа-М : ИНФРА-М, 2017. – 336 с.
3. Новиков, А. М. Педагогика: словарь системы основных понятий / А. М. Новиков. – изд. 2-е, стер. – М. : Эгвес, 2013. – 268 с.
4. Педагогический энциклопедический словарь / гл. ред. Б. М. Бим-Бад. – М. : Большая рос. энцикл., 2002. – 528 с.

### **IMPROVING PROFESSIONAL COMPETENCE OF FUTURE ENGLISH TEACHERS BY PREPARING FOR THE INTERNATIONAL EXAMS**

**Urinov Rustambek Yoqubjonovich** - Teacher at the Ferghana branch of the institute for retraining and advanced training of specialists in physical culture and sport.

**Annotation.** The article illustrates of improving the professional competence of English language teachers, the relevance of which is due to the demand for highly qualified specialists in the modern education system. Three groups of conditions for the implementation of the process of formation of professional competencies are considered: motivational, organizational and methodological. The content of the international Cambridge methodological exam for English teachers TKT (Teaching Knowledge Test) is presented. The analysis of the educational potential of the methodological materials of this exam, as well as their impact on the formation of professional competencies of an English teacher, is carried out.

**Аннотация.** В статье рассматриваются вопросы повышения профессиональной компетентности преподавателей английского языка, актуальность которых обусловлена востребованностью высококвалифицированных специалистов в современной системе

образования. Рассматриваются три группы условий для реализации процесса формирования профессиональных компетенций: мотивационные, организационные и методические. Представлено содержание международного Кембриджского методического экзамена для преподавателей английского языка ТКТ (Teaching Knowledge Test). Проведен анализ образовательного потенциала методических материалов данного экзамена, а также их влияния на формирование профессиональных компетенций преподавателя английского языка.

**Key words.** professional competence, pedagogical competence, methodological competence, international TCT exam

**Ключевые слова.** профессиональная компетентность, педагогическая компетентность, методологическая компетентность, международный экзамен ТТС

Increasing the effectiveness of training and educating students and improving the education system are impossible without high professional skills and great responsibility of the teacher [1]. The development of professional and methodological skills of a foreign language teacher is carried out through mastering the basics of teaching methods and constant self-improvement [2, p. 366–368]. In other words, a teacher is the person who regularly learns new things and also who fundamentally analyzing his work reserves for increasing the productivity of their labor.

The effectiveness of a foreign language lesson can be judged by the main indicator – the result of training actions. The organization and conduct of the lesson greatly contribute to increasing its effectiveness. Preparation for classes involves well thought out and implemented system of training activities aimed at implementation of the main objectives of the lesson.

Each teacher has individual personal characteristics, methodological competence and a way of pedagogical thinking. A real professional is distinguished by his conviction in the effectiveness of the training actions carried out by him, the ability to prove the expediency of the training techniques.

In modern conditions of development of society, graduates of professional educational organizations who have mastered professional competencies, mobile, adaptable can be in demand and successful professionally. Currently, the problem of the formation of professional competencies causes scientists and young researchers are of great interest. Thus, E.A. Polyakova writes that "when forming professional competencies, a future specialist relies not on the availability of scientific knowledge, but on the ability to solve production tasks and carry out production activities within the framework of the standard" [3, p. 32]

The organizational group includes: sufficient material and technical base for the formation of professional competencies, structuring the content of disciplines of the professional cycle of the curriculum, coordination of programs of disciplines of the professional cycle with employers, participation of representatives of the profession (practitioners) in the educational process.

The methodological group unites: the presence of a complete methodological complex in providing disciplines of the professional cycle, the integration of active and traditional teaching methods, the expansion of the use of the case technology method, ensuring controlled independent work of students.

The study of professional competence was carried out by scientists, including A.Y. Kazarinova, N.V. Kuzmina [3], E.A. Polyakova, Yu.I. Saksonova, E.M. Sgonnikova and others. Thus, Yu.I. Saksonova interprets the professional competence of a teacher as "an

integrative property of a personality, which is expressed in a set of competencies in the psychological and pedagogical field of knowledge; the ability to exert an active influence on the process of development and self-development of social and value characteristics of a personality, which allows performing social and value functions in a team, preventing and eliminating negative manifestations of behavior" [4, p. 29]. The researcher also notes that the structure of pedagogical competence is complex, including a person's willingness to mobilize the necessary skills, knowledge, and skills in a specific situation based on previously gained experience.

The TKT (Teaching Knowledge Test) certification exam was developed by the Cambridge University Examination Board for teachers of English for whom this language is not their native language. He diagnoses awareness in the field of linguistics and the basics of teaching and learning a foreign language. The content of the exam includes seven modules, each of which is completely independent and is accepted separately:

- 1) Module 1 – language and the basics of its teaching and learning (Language and background to language learning and teaching);
- 2) Module 2 – Lesson planning and use of resources for language teaching (Lesson planning and use of resources for language teaching);
- 3) Module 3 – Managing the teaching and learning process (Managing the teaching and learning process);
- 4) KAL (Knowledge about Language) – knowledge about the language;
- 5) CLIL (Content and Language Integrated Learning) – subject-language integrated learning, or teaching a foreign language through the content of other academic disciplines;
- 6) YL (Young Learners) – the specifics of teaching a foreign language to students of the younger age category;
- 7) Practical – a practical exam on the methodology of teaching a foreign language.

According to the level of language training, all these exams are focused on the B1-B2 level on the CEFR scale, respectively, all educational materials for preparing for them are also compiled taking into account this level of foreign language communicative competence, which allows them to be used in the learning process.

An analysis of the results of teacher training allows us to note that all three modules help the English teacher to form basic professional competencies, which is presented in our publications [4; 16]. Thus, the use of the main modules of the TKT exam is of practical importance for English teachers in terms of their professional development, and the optimal level of language difficulty and methodological support contribute to the formation of readiness to work with foreign-language scientific literature, solve professional tasks with its help and improve their professional qualifications.

The process of forming professional competencies largely depends on the environment, so the environment should promote professional self-development. This is both a system of employee incentives and various forms of teacher monitoring, which may include questionnaires, tests, interviews and in-school events to share experiences, contests and presentations of their own achievements. These forms of stimulation can reduce the level of emotional anxiety of the teacher and influence the formation of a favorable psychological atmosphere in the team. Thus, professional competencies are specialized knowledge and skills necessary for the effective solution of tasks in production activities.

At the same time, it is also necessary to form industrial and technological, socio-communicative, reflective and didactic-technological competencies, which, together with

pedagogical competence, constitute the substantial basis of the professional and pedagogical culture of a teacher of vocational education.

In conclusion, with an increase in the level of information and communication competence, motivational incentives change teachers strive for professional growth and personal self-realization, are involved in the search for new ways to improve the learning process. But for this it is necessary to create all the necessary conditions. Today, every teacher determines the most important aspects of improving their skills. There is a choice and quite a lot: This includes taking advanced training courses and self-education, participation in the work of online pedagogical communities and school methodological associations. This list is complemented by active participation in the work of regional problem seminars. All forms of pedagogical qualification improvement have a good goal – to assist teachers in improving their competence in the field of the subject and teaching methods.

### References

1. Simonov V.P. Diagnostics of personality and professional skills of a teacher: A textbook for students of pedagogical universities, teachers, students of the FPC. – M.: International Pedagogical Academy, 1995. – 188 p.
2. Simonova O.A., Sitnikova A.Yu., Chmykhalo I.E., Zabirowa V.H. Strategies of professional growth of a foreign language teacher // Education and law. 2018. No. 8. – pp. 169-173.
3. Simonova O.A., Sitnikova A.Y., Chmykh I.E. Improvement of English Language Teachers Professional Competence Through Training Courses //5th International Multidisciplinary Scientific Conference on Social Sciences and Arts: междунар. науч.-практ. конф., Вена, 21-21 марта, 2018 г. – Вена, 2018. – P. 267–274.
4. Spratt M., Pulverness A., William M. The TKT Teaching Knowledge Test Course. Modules 1, 2 and 3. Second edition. – Cambridge: Cambridge University Press, 2011. – 256 p.
5. Egorova Yu.A., Egorov A.I. Development of methods for the formation of socio-cultural competence in foreign language lessons within the framework of the national concept of language education // Bulletin of the Moscow University of Finance and Law. 2016. No. 4. – pp. 287-293

## FIZIKALÍQ SHÍNÍGÍWLARDÍN ÁHMIYETI HÁM BULSHÍQ ET ISKERLIGINIŃ TÚRLERINE SÍPATLAMA

**Utebergenov Amangeldi Qutlimuratovich - b.i.k., docent,** Ájiniyaz atındaǵı NMPI Dene mádeniyatı fakulteti dekanı.

**Annotaciya:** Adamda háreket iskerliginiń bolmawı yamasa onıń belgili dárejede shekleniwı (gipodinamiya) organizmniń jumıs iskerligine kerı tásir jasaydı. olardıń normal iskerliginiń turaqlı saqlanıwı talap etiledi. Bunday jaǵday tek ǵana skelet bulshıq etleriniń iskerligine unamlı tásir etip qoymastan, al pútkil sistemalar iskerligine jaqsı tásir jasaydı. Bulshıq et iskerligi jaǵdayında oraylıq nerv sistemasınıń iskerligi ózgeredi, bunnan tısqari dem alıs hám qan aylanıs sistemalarınıń jumısında bir qansha artıwıhaqqında maǵlıwmatlar berilip ótilgen.

**Tayanish sózler:** Gipodikamiya, shınıǵıw muǵdarı, bulshıq etler, adiamiya, qan tamırları, dinamik, statik jaǵdaylar, kislorod, maksimal, submaksimal, úlken, ortasha jumıslar.

Xızmet organdı payda etedi dep ayılǵan sóz haqıyqatında fizikalıq jumı organizmge unamlı tásir jasap onıń anatomiyalıq hám funkcionallıq jaqtan jetisiwin támiyinleydi. Eger organizm yamasa organ háreketsiz qalsa onıń ulıwma iskerligi tómenleydi. Skelet bulshıq etleri dene salmaǵınıń jartısın quraytuǵın bolsa, olardıń normal iskerliginiń turaqlı saqlanıwı talap etiledi. Bunday jaǵday tek ǵana skelet bulshıq etleriniń iskerligine unamlı tásir etip qoymastan, al pútkil sistemalar iskerligine jaqsı tásir jasaydı. Bulshıq et iskerligi jaǵdayında oraylıq nerv sistemasınıń iskerligi ózgeredi, bunnan tısqarı dem alıs hám qan aylanıs sistemalarınıń jumısında bir qansha artadı.

Denede háreket iskerliginiń bolmawı (adinamiya) yamasa onıń belgili dárejede shekleniwi (gipodinamiya) organizmniń jumı iskerligine keri tásir jasaydı. Bunday jaǵday tájriybe ótkerilgen haywanlarda hám háreketsizlik jaǵdayına túsken adamlarda anıqlanǵan. Eger haywanlardı tar orında jasawǵa májbur etsek olar rawajlanıwdan bir qansha qaladı hám kesellenip óledi.

Adamlar háreket iskerligi tómen bolǵan jaǵdayda da tirishilik etedi, biraq bul jaǵday onday adamlarda bulshıq ettiń atrofi jaǵdayında ótiwine alıp keledi. Bunday jaǵdayda suyekler hálsiz bolıp júrek qan tamırlar, dem alıs hám basqada sistemalardıń jumı tómenleydi. Bunday jaǵdaydı, eger adam kóp waqıt tósek tartıp qalǵanında bayqawǵa boladı. Sonlıqtan bunday jaǵdaylarda emlewshiler adamǵa eń dáslepki háreket etiw mumkinshiligi payda bolıwı menen onı ornınan turıp háreket etiwge baǵdarlaydı, eger ornınan turıw mumkinshiligi bolmasa jatqan halda hár qıylı shınıǵıwlar islewdi usınıs etedi.

Adam óz salmaǵın saqlaw ushın 1200-1300 kilokaloriya energiya jumsaw kerekligi bunnan bir qansha waqıt burın, yaǵnıy XIX ásirde aq belgili bolǵan.

Ilimiy texnikalıq progrestitiń jetiskenlikleri tiykarında adamniń miynet háreketi ózgermekte, yaǵnıy adamlardıń jasaw jaǵdayı olardan júdá az fizikalıq miynetti talap etpekte. Miynet procesiniń mexanizaciyalanıp, avtomatlastırılıwı barısında fizikalıq miynettin áhmiyeti tómenlemekte, yaǵnıy adamniń bulshıq et iskerligi kemeymekte. Miynet procesinin mexanizaciyalanıwı barısında oǵan jumsalatuǵın energiya, fizikalıq kúsh kemeyedi. Buni mına mısaldan jaqsı kóriwge boladı. Eger adam qol menen shóp organda 7000 kkal energiya jumsaytuǵın bolsa, al usı jumı mexanizm járdeminde atqarılsa oǵan jumsalatuǵın energiya eki esege kemeyedi.

Házirgi adamlar hár qıylı transportan paydalanıwına baylanıslı óz ayaǵı menen júdá az júredi, yaǵnıy háreket kemeyedi. Usı sıyaqlı hár qıylı xızmetlerde, ásirese aqıl miyneti menen shuǵıllanıwshı adamlarda bulshıq et iskerligi júdá tómen boladı. Bunday xızmettegi adamlar ózleriniń kúndelikli qániygelik xızmetlerin atqarıw ushın fizikalıq kúsh jumsaydı degen menen aqıl miynetine baylanıslı bolǵan nerv iskerliginiń sharshawı bir qansha joqarı boladı.

Sonlıqtan belgili fiziolog I.P. Pavlov eske túsiriwlerinde men fizikalıq miynet penen aqıl miynetin teń alıp bardım, biraq birinshisin kóbirek unatatuǵın edim,-dep jazǵan. Haqıyqatında da ayırım sistemalar bir-birine úylesimsizligi organizmde fiziologiyalıq qubılıstıń ózgerisine, nátiyjede kesellik jaǵdayınıń kelip shıǵıwına alıp keledi. Bunday jaǵdayda bárinen burın júrek qantamırlar sisteması kesellenedi.

Házirgi jaǵdayda adamlar arasında ushırasatuǵın gipodinamiya jaǵdayına qarsı gúrestiń birden-bir usılı olardı arasında sport hám massalıq dene shınıǵıwların ótkeriw ilajların jolǵa qoyıw bolıp tabıladı. Fizikalıq shınıǵıwlar skelet bulshıq etleriniń intensiv xızmetin támiyinlewi menen birge dem alıs hám júrek qan tamırlar sistemalarınıń iskerligin

joqarilatadi. Nátiyjede dem alıw artıp onıń tereńligi kóbeyedi, júrek tez hám kúshli qısqaradı. Bul óz gezeginde qan tamırlarına kóp muǵdarda qandı qısıp shıǵaradı hám organizmdı kóp muǵdarda kislorod penen támiyinlewge jaqsı jaǵday jaratadı. Bunday jaǵdayda deneniń aktiv bulshıq et iskerligi qan tamırlardı bir qansha keńeytse, al oǵan qarama-qarsı kem hárekettegi orınlarında qan tamırları tarayadı.

Deneniń gipodinamiyalıq jaǵdayında bulshıq et iskerliginiń tómen bolıwına baylanıslı organizmdı qanniń deneniń bólimleri boylap bólistiriliwi tómen boladı. Nátiyjede qan tamırlarınıń elastikalıq xızmeti tómenleydi. Fizikalıq jumıs bulshıq et iskerligin kúsheytiv birlikte qan tamırlar reakciyasın attıradı.

Qan tamırlarınıń tarayıwı yamasa keńeyiw reakciyası fizikalıq jumıs jaǵdayında júrek qan tamırlarınıń iskerligi áhmiyetke iye. Eger háreket iskerligi tómen yamasa fizikalıq miynet penen jeterli dárejede shuǵıllanbaǵan adamǵa qanday da bir fizikalıq jumıstı atqarıw kerek bolsa, onda onıń qan tamırları bul jumıstı atqarıw ushın qandı óz waqtında organizmdı qayta bólistire almaydı. Nátiyjede júrek jumısına kúsh túsedı hám onıń tez sharshawına alıp keledi.

Ilimiy izertlewler tiykarında dálilengen jaǵday eger adam denesiniń barlıq bólimlerinde qan tamırlar diametri birdey keńislikke iye bolsa, onda adamnıń tınısh jaǵdayında onıń denesi boylap aylanısta júretuǵın qanniń muǵdarı minutına 30 l ge teń bolıwı kerek eken, al haqıyqatında bunday jaǵdayda adamnıń júreǵi minutına tek ǵana 5-6 litr qandı qan tamırlarına qısıp shıǵaradı. Bul qan muǵdarı adamnıń tınısh jaǵdayında onıń barlıq organlarınıń iskerligin támiyinlewge jeterli boladı. Bunday jaǵdayda deneniń bir qansha aktivrek háreketshen bólimleri qandı kóbirek talap etse, al kem aktivlikke iye bólimleri az talap etedi. Mısalı: awqatlanıp bolǵannan soń deneniń qarın bólimi organları qanniń aylanısın kóbirek talap etse, al aqıl miyneti barısında miy kletkaları, fizikalıq miynet barısında skelet bulshıq etleri hám júrek, qandı basqa bólimlerge qaraǵanda kóbirek talap etedi.

Fizikalıq miynet yamasa shınıǵıw adamnan barlıq jas dáwirlerinde organizmniń hár tárepleme rawajlanıwın támiyinlese, al erese adamlarda organizminiń morfofunkcionallıq jaǵdayın jaqsılawı menen birge onıń jumıs iskerligin artıradı hám salamatlıǵın bekkemleydi. Úlken hám qartayǵan adamlarda joqarda ayılǵan jaǵdayları saqlaw menen birge jastıń ósiwine baylanıslı payda bolǵan ayırım qolaysız jaǵdaylardan saqlaydı.

Fizikalıq shınıǵıwdıń áhmiyeti hám roli bunıń menen sheklenbeydi. Bulshıq et iskerliginiń sistemalı túrde júrgiziliwi organizmdı hár qıylı qolaysız jaǵdaylar tásirine shıdamlı boladı.

Máselen, temperaturanıń keskin ózgeriwine, kislorodtıń jetispewshilik jaǵdayına, atmosfera basımınıń ózgeriwine, hám radiaciya nuri tásirine shıdamlılıq jaǵdayın arttıradı. Fizikalıq shınıǵıw menen sistemalı túrde shuǵıllanǵan adam ortalıqtıń joqarı temperaturası jaǵdayında da fizikalıq jumıs penen jaqsı shuǵıllana aldı. Sportsmenler kislorodtıń jetispewshilik jaǵdayın jaqsı ótkeredi, oǵan tez iykemlesedi hám hár qıylı keselliklerge shıdamlı keledi.

Joqarıda aytlǵandan házirgi turmıs jaǵdayı adamlardıń bulshıq et háreketiniń kemeyiwine bir qansha sebep boldı. Bul óz gezeginde fizikalıq shınıǵıw hám onıń menen shuǵıllanıw áhmiyetin kórsetpekte. Usıǵan baylanıslı dene tárbiyashı qanıygeligi hám sport penen shuǵıllanıwshılardı tárbiyalawǵa bolǵan talap kúnnen kúnge artıp barmata.

Bul máselelerdi sheshiwde Ózbekstan Respublikası Ğárezsizlik mámleket bolıp jetilisiwi Respublikamızda sporttıń hár tárepleme rawajlandırıwda ayrıqsha mumkinshilikler payda etti. Nátiyjede sport penen shuǵıllanıwshı barlıq jaslarǵa hám úlkenlerge bar mumkinshilikler jaratıldı. Sporttıń milliy mintalitetizmdı ulıǵlawshı túrleri bolǵan.

“Kurash” dúnnya arenasına kóterildi. “Futbol”, “Tennis” rawajlandırıldı. Ásirese sońǵı jılları “Balalar sportına” ayrıqsha kewil bólinde. Milliy bayramlarda ótkeriletuǵın oınlar túrleri jetilisti. “Salamat áwlad” jılı baǵdarlamasın bunday jetiskenliklerdiń dálili sıpatında qarawǵa boladı.

### Ádebiyatlar

1. Farfel V.S. Klc. Ya.M. Fiziologiya cheloveka (sosnovami bioximii). FiS, 1970 g
2. Farfel V.S. Fiziologiya sporta. Ocherki. FiS, 1960
3. Pod. Red.V.L. Karpmana ‘Sportivnaya medicina’ M, FiS, 1937
4. V.V.Vasieva «Fiziologiya cheloveka» M. FiS, 1984
5. E.B.Babskiy « Fiziologiya cheloveka « «Midicina» 1985

## UMUMIY O’RTA TA’LIM MUASSASALARINING JISMONIY TARBIIYA DARSLARIDA TEXNIKA XAVFSIZLIGI QOIDALARI VA JAROHLANISHLARINING OLDINI OLISH

**Hakimov S** - Jismoniy tarbiya va sport bo’yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Samarqand filiali o’qituvchisi.

**Annotatsiya:** Gimnastika darslarida ba’zan har xil shikastlanishlar uchrab turadi. Bularning oldini olish uchun nimalarga e’tibor berish kerak? Ushbu maqolada ana shu savollarga javob berilgan.

**Kalit so’zlar:** texnika xavfsizligi, shikastlanish, magneziya, kanifol, o’zini himoya qilish, tutqichlar, maxsus oyoq kiyimi, sanitariya-gigiyena talablari.

Maktabda jismoniy tarbiya darslarining asosiy maqsadi - jismoniy tarbiya, tarbiyaviy ishlar va o’quvchilar salomatligini mustahkamlashdan iborat. Lekin bu darslarni o’tkazishda texnika xavfsizligi va gimnastika darslarida shikastlanishlarning oldini olish qoidalariga amal qilinmasa, ba’an har xil salbiy holatlar uchrashi mumkin. Maktabda jismoniy tarbiya mashg’ulotlarida xavfsizlik choralari o’quvchilarning shikastlanishlarini kamaytirishga, shuningdek o’quv materiallarining o’zlashtirilishini oshirishga qaratilgan. Belgilangan qoidalarga muvofiq xavfsizlik choralariga quyidagilar kiradi:

maktab o’quvchilarini darslarga qabul qilish faqat xavfsizlik texnikasi bilan tanishgandan keyin mumkin bo’ladi;

har bir o’quvchining darslarga kirish to’g’risidagi salomatlik ma’lumotnomasi bo’lishi kerak;

o’quvchilar sport kiyimlari va poyafzallari bilan ta’minlanishi kerak;

o’quvchilarning kiyimlarini o’zgartirish faqat maxsus jihozlangan xonalarda mumkin;

o’quvchi o’qituvchini tinglashi va darsdagi barcha mashqlarni bajarishi shart;

o’quvchilarga o’qituvchining ruxsatisiz sport anjomlarini olish taqiqlanadi;

agar sog’lig’ida muammolar bo’lsa, o’quvchi darhol o’qituvchiga o’zining holati to’g’risida xabar berishi kerak;

o’qituvchi mashg’ulot davomida sport zalida yoki o’yin maydonchasida bo’lishi kerak.

Bu maktabda jismoniy tarbiya darslarida qo’llaniladigan xavfsizlik choralarining asosiy qoidalaridir. O’qituvchi, o’z navbatida, mashqlarni bajarish texnikasini qat’iy nazorat qilishi va har bir o’quvchini nazorat qilishi shart.

O'quvchilar gimnastika darslarida quyidagi qoidalarga rioya qilishlari kerak:

gimnastika jihozlarini ehtiyot qilishlari, ularni mashg'ulotga tayyorlash va darsdan keyin yig'ib qo'yishlari, polga zarar yetkazmaslik uchun jihozlarni maxsus aravachalarda tashishlari;

magneziyani ehtiyotlab ishlatishlari, mashg'ulot tugagandan so'ng shug'ullanuvchilar yakkacho'pning temir poyalarini, qo'shpoyalarning yog'ochlarini, halqalarni, dastakli otning tutqichlarini magneziyadan tozalab, sochiq bilan, to'shaklarni esa ho'l latta bilan artib qo'yishlari;

Jihozlarni maxsus xonalar yoki taxmonlarda (isitish asboblaridan uzoqroqda) saqlashlari;

zalni har kuni supurib-sidirishlari, pol, devor, deraza tokchalarini, eshik va h.k.larni issiq suv bilan yuvishlari, yumshoq jihozlarni (akrobatika poyandozi, erkin mashqlar gilami va h.k.larni) changyutgich bilan muntazam tozalab turishlari;

mashg'ulotlar orasidagi tanaffuslarda polni ho'l latta bilan artib, zalni shamollatishlari shart. Ushbu qoidalarga amal qilinsa, sodir bo'lishi mumkin bo'lgan shikastlanishlarning oldini olish mumkin.

O'quvchilarning gimnastika zaliga kiraverishida quyidagi qoidalarga rioya qilishlari talab etiladi:

zalda faqat sport kiyimi va maxsus oyoq kiyimida yurish;

mashg'ulot vaqtida o'qituvchi (murabbiy) ko'rsatmalarini aniq bajarish, o'rtoqlariga ko'maklashish;

xavfsizlik qoidalarini, o'zini himoya qilish usullarini bilib olish;

zalga kirish va chiqishda faqat o'qituvchidan ruxsat so'rashni eslatuvchi yo'riqnomalarni osib qo'yish shart.

O'quv jarayonining samaradorligini oshirish uchun jihozlarni xavfsizlik choralariga rioya qilgan holda joylashtirish kerak. Gimnastika jihozlarini tashishga ko'p vaqt sarflamaslik uchun ularni saqlanadigan joyga yaqinroq o'rnatgan ma'qul. O'quv bo'limlari (kichik guruhlar)ni bir tur mashg'ulotdan ikkinchisiga eng yaqin yo'l bilan, tez o'ta oladigan, ammo bunda boshqalarga xalaqit bermaydigan qilib joylashtirish lozim.

Gimnastika darslarida shikastlanishlarning quyidagi sabablari bo'lishi mumkin:

Gimnastika mashg'ulotlarida mehnat va turmush tajribasida nihoyatda kamdan-kam uchraydigan xilma-xil mashqlar qo'llaniladi. Ular murakkab harakat faoliyatidan tashkil topib, bu mashqlarni bajarish esa o'ziga xos sharoitlar bilan bog'liq. Bu sharoitlarni belgilaydigan omillardan eng muhimi quyidagilar hisoblanadi:

gimnastikaga oid jihozlarda, maxsus tuzilmalarda bajariladigan shaklan va mazmunan xilma-xil bo'lgan ko'p sonli harakatlarning mavjudligi;

gimnast tanasining fazodagi holati doimo o'zgarib turadigan aylanma harakatlarning ko'pligi;

uchib tushayotganda va yerga qo'nish chog'ida harakatlarni boshqara bilish. Gimnastika mashg'ulotlarida shikastlanishga yo'l qo'yimaslik uchun xavfsizlik texnikasiga rioya qilishga qaratilgan choralar ko'rilishi kerak. Quyidagilar jarohatlanishning asosiy sabablari bo'lishi mumkin:

mashg'ulotni tashkil qilish qoidalari va uning uslubiyatiga rioya qilmaslik;  
jihozlarni o'z vaqtida tekshirib turmaslik;

sanitariya-gigiyena shartlarini buzish;

shifokor nazorati yo'qligi yoki muntazam ravishda o'tkazib turmaslik; shug'ullanuvchilar o'rtasida tarbiyaviy ishlarni yetarli olib bormaslik; shug'ullanuvchilarning yangi va murakkab mashqlarni bajarishga jismonan tayyor emasligi.

Jarohatlanishning oldini olish maqsadida mashg'ulot va musobaqalar o'tkazishdan oldin quyidagi talablarga amal qilish kerak:

o'quv hujjatlari (rejalar, ma'ruza matnlar)ni tayyorlab qo'yish;

mashg'ulot o'tkaziladigan joylarning sanitariya-gigiyena talablariga qanchalik tayyorligini, sport buyumlari va jihozlarning buzuvchi emasligini, shug'ullanuvchilarning sport kiyimi va poyabzalining gigiyena talablariga qanchalik javob berishini tekshirib ko'rish;

gimnastning sog'lig'i yomonlashishi oqibatida yoki biron boshqa sabablar natijasida sodir bo'lgan oraliqdagi uzilishdan keyin mashg'ulotga, musobaqalarga qatnashishga ijozat berilganligi haqida shifokorning ruxsatnomasi bor-yo'qligini tekshirib ko'rish.

Mashg'ulot o'tkazilayotgan vaqtda quyidagi shartlar bajarilishi kerak:

mashg'ulotlarni tashkillashtirishning barcha qoidalariga rioya qilish;

mashg'ulot oldidan har bir jihozning mahkamlanadigan joylari mustahkamligini, gimnastika to'shaklarining jihozlar oldiga qanday to'shalganligini, magneziya va kanifolning sifatini tekshirish;

zamonaviy o'rgatish, ilg'or pedagogik texnologiyalardan foydalanish, pedagog-murabbiyning o'quvchi-sportchiga mohirlik bilan ko'maklashishi va uni muhofaza qilishi.

Yuqorida qayd etilganidek, gimnastika mashg'ulotlari yomon tashkil etilishi o'quvchi-sportchilarning jarohatlanishiga asosiy sabablardan biri hisoblanadi. Shu jihatdan o'qituvchi va murabbiylarga quyidagilarga amal qilish tavsiya etiladi:

har bir mashg'ulotning jadvali va rejasiga qat'iy rioya qilish;

shug'ullanuvchilarda ongli ravishda intizomli bo'lishni tarbiyalash, ulardan hamma ko'rsatmalar bajarilishini talab qilish;

har bir shug'ullanuvchining hatti-harakatini muntazam ravishda nazorat qilishni ta'minlash, ularga gimnastika ko'pkurashining bir turidan ikkinchisiga o'zbiharmonlik bilan o'tishga ruhsat bermaslik;

shug'ullanuvchilarga jihozlar, depsinish va yerga qo'nish joylari yaxshi ko'rinib turadigan bo'lishi kerak;

jihozlarni shug'ullanuvchilar mashq bajarganlarida bir-biriga tegib ketmaydigan qilib o'rnatish.

Gimnastika mashg'ulotlarida muhofaza qilish va yordam ko'rsatish gimnastika mashqlari texnikasini o'rganish vazifasini muvaffaqiyatli hal etishga emas, balki o'quvchilarning jarohatlanishi ro'y berishiga ham yo'l qo'yimaslikka imkon beradi.

Muhofaza qilish va yordam ko'rsatish, ayniqsa, murakkab harakatlar bajarilayotganda katta ruhiy ahamiyatga ega bo'ladi. Turli gimnastika mashqlari texnikasini o'zlashtirayotganda murabbiy tomonidan amaliy yordam ko'rsatish shug'ullanuvchilarda aniq harakat tasavvurining shakllanishiga ko'maklashadi.

Gimnastika darslarida shikastlanishlarning oldini olish uchun yuqorida ko'rsatib o'tilgan texnika xavfsizligi va jarohatlanishlarning oldini olish qoidalariga amal qilinsa, o'quvchilarga darslarda muhofaza qilish va yordam ko'rsatish qoidalari to'g'ri o'rgatilsa, o'tkaziladigan gimnastika mashg'ulotlarining jarohatsiz va samarali o'tkazilishiga erishish mumkin.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. Rahmonov P. F. Jismoniy tarbiya o'qituvchisining faoliyati. -T.: ITA - PRESS, 2016.
2. Umarov M. N. Gimnastika. -T.: VNESHINVESTPROM, 2015.
3. Salomov S.R. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. 1 - jild. - T.: Ita - Press, 2014.
4. Salomov R.S., Kerimov F. A. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati (sportning nazariy asoslari ). 2 - jild. - T.: UzDJTI, 2013.
5. I.I.Morgunova. Gimnastika.Toshkent-Ilm-Ziyo.2010.
6. Amanov A.N. Sport ta'lim muassasalarida hayot faoliyati xavfsizligi. T.: "Umid Design", 2021.

## **ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ КОМПЕТЕНТНОСТЬ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ**

**Юлдашева Наргиза Эгамбердиевна** - Заведующий кафедры Ферганского филиала института переподготовки и повышения квалификации специалистов по физической культуре и спорта.

**Аннотация:** данной статье рассматриваются вопросы повышения профессиональной компетентности будущего учителя физкультуры.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, профессиональная компетентность, профессиональное развитие, физическая подготовка, умение, знание.

**Введение.** Профессиональная компетентность – это способность человека эффективно выполнять свои профессиональные обязанности и достигать поставленных целей в рамках своей профессии. Это включает в себя знание и умение применять специфические профессиональные навыки, умение принимать взвешенные решения, умение эффективно решать проблемы, а также способность адаптироваться к изменениям в среде работы.

Профессиональная компетентность также связана с обновлением знаний, умений и навыков, совершенствованием профессионального опыта, а также развитием личностных качеств, необходимых для успешной работы в выбранной профессии.

В целом, профессиональная компетентность играет важную роль в карьерном росте и успехе человека, позволяя ему быть востребованным на рынке труда и достигать желаемых результатов в своей профессиональной деятельности.

**Метод исследования:** Один из педагогических методов исследования профессиональной компетентности учителей физкультуры может быть качественный и количественный анализ их знаний, навыков и умений в области физической культуры и

спорта. Например, проведение опросов, анкетирование, наблюдения за занятиями, анализ педагогической документации и отчетов.

Также можно использовать методы самооценки и взаимно оценки учителями с целью выявления их сильных и слабых сторон, а также определения направлений для дальнейшего профессионального развития.

Кроме того, важным методом исследования может быть анализ результатов обучения учащихся физкультурному материалу, их спортивной подготовке и здоровье сберегающим практикам, которые проводят учителя.

**Обсуждение:** Профессиональная компетентность учителей физкультуры состоит из нескольких ключевых компонентов:

1. Знание теории и методики физической культуры. Учитель физкультуры должен иметь глубокие знания в области спорта, физиологии, анатомии, педагогики и методики физического воспитания.

2. Навыки педагогической работы с детьми. Учитель физкультуры должен уметь эффективно общаться с учениками, мотивировать их к занятиям спортом, создавать интерес к здоровому образу жизни.

3. Умение проводить тренировки и занятия. Учитель физкультуры должен уметь правильно организовывать тренировочный процесс, разрабатывать индивидуальные программы для каждого ученика, а также следить за их выполнением.

4. Профессиональное развитие. Учителю физкультуры необходимо постоянно совершенствовать свои знания и навыки, следить за новыми тенденциями в области спорта и физической культуры, посещать профессиональные семинары и конференции.

Только имея все эти качества, учитель физкультуры сможет эффективно работать с учениками и помочь им развить свой спортивный потенциал.

**Результаты.** Повышение профессиональной компетентности учителей физического воспитания играет важную роль в обеспечении качественного обучения и развитии учащихся. Для этого необходимо постоянно совершенствовать свои знания и навыки, следить за новыми тенденциями и методиками обучения, участвовать в профессиональных тренингах и семинарах.

Основные способы повышения профессиональной компетентности учителей физического воспитания включают:

1. Обучение новым методикам обучения и тренировки. Это может быть участие в семинарах, курсах переподготовки, мастер-классах и тренингах.

2. Повышение уровня спортивной подготовки. Участие в соревнованиях, тренировках и мастер-классах по различным видам спорта поможет учителю улучшить свои профессиональные навыки.

3. Обмен опытом с коллегами. Общение с другими учителями физического воспитания позволяет узнать о новых методиках работы, успешных практиках и обменяться опытом.

4. Постоянное чтение профессиональной литературы. Следить за последними научными открытиями и тенденциями в области физического воспитания поможет учителю быть в курсе современных методик обучения.

Повышение профессиональной компетентности учителей физического воспитания поможет им справляться с вызовами современной школы, эффективно организовывать занятия и способствовать развитию учащихся.

**Заключение.** В современном мире требования к учителям физического воспитания постоянно изменяются и усложняются. Для успешной работы учителю необходимо постоянно повышать свою профессиональную компетентность.

Для этого необходимо учитывать следующие аспекты:

1. Постоянное профессиональное развитие: учителя должны посещать различные семинары, курсы повышения квалификации, конференции, участвовать в научно-исследовательской деятельности и мастер-классах.

2. Саморазвитие: учителя должны постоянно совершенствовать свои навыки, изучать новые методики обучения, следить за новинками в области спорта и физической культуры.

3. Обмен опытом: важно общаться с коллегами, обмениваться опытом и лучшими практиками, чтобы узнавать лучшие способы ведения занятий.

4. Использование современных технологий и оборудования: учителя должны уметь применять современные технологии в обучении, адаптировать занятия к потребностям современных учеников.

В итоге, повышение профессиональной компетентности учителей физического воспитания является ключевым моментом для эффективной работы и достижения успеха в обучении детей и подростков в области спорта и физической активности.

### **Литературы**

1. Белкин, А.С. Педагогическая компетентность [Текст]: учебное пособие / А.С. Белкин, В.В. Нестеров. – Екатеринбург: Учебная книга, 2003. – 188 с.

2. Слостенин, В.А. Педагогика [Текст]: учеб. пособие для вузов / В.А. Слостенин, И.Ф. Исаев, Е.Н. Шиянов; ред. В.А. Слостенин. – 3-е изд., стереотип. – М.: Академия, 2004. – 576 с.

3. G.O. Ochilova. Kasbiy kompetentlik. O'quv qo'llanma. – T.: «Innovatsion rivojlanish nashriyot-matbaa uyi», 2021 – 228 b.

**O'SMIR YOSHDAGI MILLIY KURASHCHILARNING MASHG'ULOTLARINI  
DASTLABKI BOSQICHLARDA TA'LIM VA TARBIYA JARAYONINI  
INDIVIDUALLASHTIRISH MEXANIZMLARINI TAKOMILLASHTIRISH**

**Ahmedov Johon Kuldashevich** dotsent, **Xolboyeva Gulxayo Xolboyevna (PhD)** dotsent, - Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarini qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Samarqand filiali "Jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubiyati" kafedrası.

**Annotatsiya.** Ushbu maqolada kurashchilarni tayyorlashni boshqarishning uslubiy konsepsiyasini ishlab chiqish, boshqa tomondan, mashg'ulot yuklamalari bo'yicha o'qitish va rejalashtirishning alohida usullaridan foydalangan holda sportni takomillashtirish mexanizmini, namunali texnologiyalardan foydalanish va etnopsixologik xususiyatlarni hisobga olgan holda kurashchilarning miqdoriy qiymatlarini sinchkovlik bilan o'rganish - haqida yoritilgan. Bu mashg'ulotning dastlabki bosqichidan oliy sport mahorati bosqichigacha bo'lgan mashg'ulot jarayonini boshqarish bo'yicha ilmiy-uslubiy asoslash va tavsiyalar ishlab chiqish zarurligini dolzarblashtiradi.

**Kalit so'zlar** kurashchilar, musobaqalar, etnopsixologik xususiyat, tarbiya, madaniyat, qadriyatlar, jismoniy fazilatlar, aqliy fazilatlar

Kurash san'ati fanida olingan empirik ma'lumotlar kurashchilarni tayyorlash sifatini tashkil etish va o'zgartirish mexanizmlarini ochish, o'z nazariyasini ishlab chiqish, metodologiya, bilimlarni integratsiya va differentsiallashtirish muammolari bilan almashtiriladi. Sport faoliyatini individuallashtirish texnologiyasini ishlab chiqish doirasi alohida ahamiyatga ega. Milliy madaniyatning bir qismi sifatida elita sportining ijtimoiy roli ortib borayotgan, yakkakurashlar tayyorlash sifati muhim ahamiyat kasb etayotgan va individuallashtirish jarayoni ilmiy asoslashni talab qilayotgan hozirgi bosqichda ushbu jarayonni boshqarish texnologiyasini ishlab chiqish zarur.

Dolzarbli Kurashchining o'ziga xos reaksiyasi ko'zlangan maqsadga erishish uchun ehtiyoj va ob'ektiv vaziyat o'rtasida adekvat o'zaro ta'sirni o'rnatish zarurati bilan belgilarganligi sababli, amaliy vositalaridan biri musobaqa faoliyatining individual uslubi hisoblanadi. Shu bilan birga, kurashchining g'alabaga bo'lgan e'tibori ularning samaradorligini amalga oshirish sozlamalari bilan bir qator harakat harakatlaridan, texnik elementlarni amalga oshirish uchun taktik shart-sharoitlarni yaratishdan, o'z shaxsiyligini bajarish uchun raqib ustidan g'alaba qozonish uchun vazifalarni aniqlashdan iborat.

Tadqiqotning maqsadi. kurashchilarning etnik xususiyatlari va etnopsixologik omillarini hisobga olgan holda ularni tayyorlashni individuallashtirishni boshqarish texnologiyasining ilmiy-uslubiy asoslarini ishlab chiqish.

Tadqiqotning usullari. Tadqiqotda ilmiy-uslubiy adabiyotlarni o'rganish va tahlil qilish, so'rovnoma, antropometriya, shagometriya, mashg'ulot jarayonining tahlili, somatoskopiya, pedagogik testlash, pedagogik tajriba, pedagogik kuzatuvlar, pulsometriya, matematik-statistika usullaridan foydalanilgan.

Tadqiqotning amaliy natijalari quyidagilardan iborat:

Shaxsning individual rivojlanishi konsepsiyasiga va birinchi navbatda, individual

faoliyat uslubi nazariyasiga asoslanib, biz tadqiqot gipotezasi sifatida quyidagilarni ilgari surdik. Yakkakurash sportchilarni tayyorlash jarayoni samarali bo'ladi, agarda:

- Sportchining shaxsiy xususiyatlarini belgilaydigan etnik shartlarni hisobga olgan holda, kurash o'tkazishning individual uslubini shakllantirishga yo'naltirilgan ta'sir doirasida pedagogik jarayonning mazmuniy tarkibiy qismiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi;

- Mashg'ulot jarayonini guruh va individual rejalashtirish kurashchi individualligining sub'ektiv xususiyatlari va ularning musobaqa faoliyatida namoyon bo'lish xususiyatlarining birligining nazariy pozitsiyasiga asoslangan bo'lishi kerak, musobaqa faoliyatining xususiyatlarini tahlil qilish takomillashtirish uchun asos bo'lib xizmat qiladi.

- Kurashchilarning musobaqa oldi tayyorgarligini boshqarishning nazariy-uslubiy tizimi murabbiylarning o'z-o'zidan paydo bo'lishi va "o'z tajribasiga tayanishi"ga barham beradi, ularning mashg'ulot-tarbiyaviy ishdagi kasbiy malakasini oshiradi, bu kurashchilar shaxsi shakllanishiga ta'sir ko'rsatadi.

- musobaqa faoliyatining tegishli individual uslubiga adekvat yo'naltirilishi - sport mahoratining rivojlanishini tezlashtiradi.

Globalashuv tobora ortib borayotgan bir sharoitda kurash rivojlanishining hozirgi bosqichida individuallashtirish jarayoni ilmiy asoslashni talab qiladi, mashg'ulotlar tizimini boshqarish metodologiyasini takomillashtirish va texnologiyasini ishlab chiqish zarurati tug'ildi.

O'rganilganligi. Kurashga oid sport adabiyotlarida bu jarayonning mohiyati, uning o'ziga xos xususiyatlari, mexanizmlari va boshqalar bo'yicha qarashlar birligi mavjud emas, shuning uchun ham kurash san'atlarini tayyorlashni tashkil etish va boshqarishni ilmiy-uslubiy asoslash vazifasi qo'yiladi. ularning milliy-madaniy va etno-psixologik xususiyatlarini hisobga olish va mashg'ulot jarayoniga ichki mazmun berish zarur va dolzarb ko'rinadi. Etnopedagogikani milliy xulq-atvor, xarakter va tafakkur namoyon bo'lish stereotipi doirasida, ota-onalarga taqlid qilish orqali avlodan-avlodga o'tadigan etnik xususiyatlarning maxsus tarkibiy qismlari sifatida yanada chuqurroq o'rganish zarurligi to'g'risida; etnik guruhning boshqa a'zolari, ularning har ikkalasi ham moslashish qobiliyatidir.

Shuni ta'kidlash kerakki, etnik xususiyatlarning individual sport mahoratiga ta'sirining ahamiyati to'g'risida savol berish faqat tizimli metodologiyadan foydalanganda yetarli bo'ladi. Bunday holda, ko'rib chiqilayotgan narsa uning tarkibiy qismlari (shu jumladan kurashchilarning etnogenetik moyilliklari) va uning tarkibiy darajalarida uzoq muddatli sport mashg'ulotlarining turli darajalarida amalga oshiriladigan yaxlit individual-sport mashg'ulotlari jarayonidir. Aynan tizimli yondashuv o'rganilayotgan hodisaning ayrim tomonlarini mutlaqlashtirishdan qochish ya'ni, mashg'ulot jarayonining bir-biri bilan muntazam aloqada bo'lgan turli jabhalari va tomonlari birligida integral ob'ektni tashqi tizimlar bilan dinamik o'zaro ta'sirida tahlil qilish orqali yangi bilimlarni olish imkonini beradi.

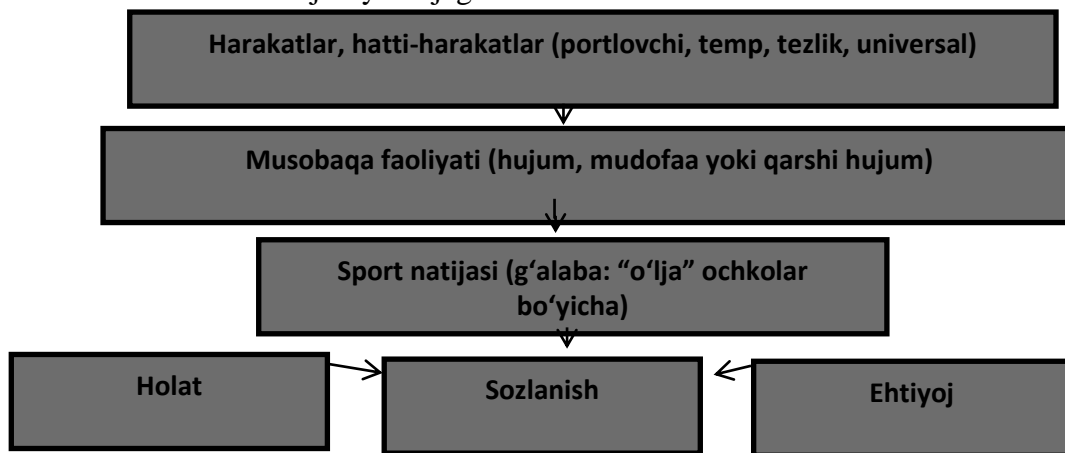
1) sportchilarni tayyorlashni individuallashtirish jarayonini maqsadli tartibga solish uchun sport faoliyatining muayyan turi uchun turli guruhlardagi etnik shartlarni aniqlash;

2) kurashchilarning etnogenetik va etnopsixologik xususiyatlarini hisobga olgan holda mashq yuklamalarining individuallashtirilgan hajmi va intensivligiga kurashchi organizmining moslashish chidamliligi parametrlarini aniqlash;

3) eng yuqori sport natijalariga erishish uchun o'qitishning individuallashtirilgan

namunaviy boshqaruv tizimini ishlab chiqish asosida kurashchilarning sport mahoratiga erishish maqsadida mashg'ulotlar hajmining miqdoriy ko'rsatkichlarini tizimli muvofiqlashtirish.

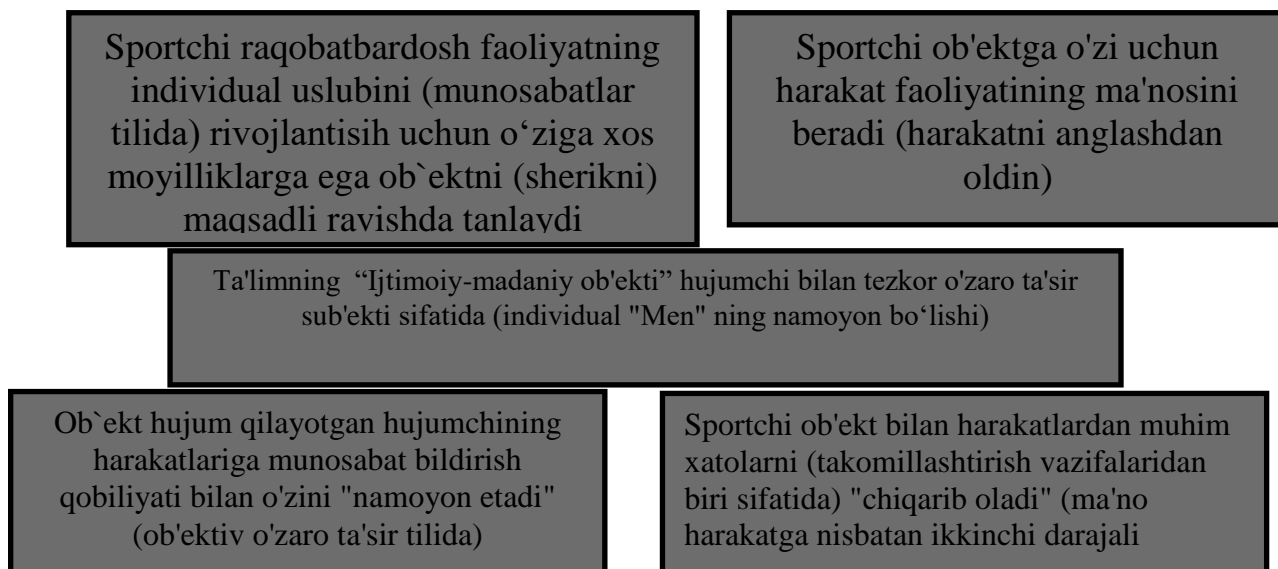
Harakat dinamikasi, kombinatsion xarakterdagi standart harakatlar, taktika raqibni xavfli holatda ushlab turish va ijobiy natijaga olib kelish uchun kurashadi.



“Sharq-G‘arb” va ta'limning ijtimoiy-madaniy “ob'ekti” ning individual farqlari konsepsiyasiga asoslanib, ikkita o‘zaro bog‘liq, bir-biriga bog‘liq bo‘lgan protsessual hodisa sifatida qarama-qarshilik kurash san'ati jarayonida “Men” shaxsining namoyon bo‘lishi bilan tadqiqot gipotezasi aniqlanadi:

Bunda turli xil ustuvorliklari mavjud bo‘lib, ular kurashchilarning xatti-harakatlarining etnospesifik xususiyatlarini rivojlanishini shakllantiradi, bu individual “Men” namoyon bo‘lishining yaxlit jarayoni natijasini aks ettiradi.

Shu jumladan sport faoliyatida



**4-rasm. “Ijtimoiy-madaniy ob'ekt” bilan to‘qnashuv kurash san'ati jarayonida shaxsning “Men” namoyon bo‘lishiga olib keladigan ta'siri**

Sport musobaqasi predmetiga aylanishi jarayonida moslashuv xossalari haqida bahslashish mumkin.

Sport pedagogikasida harakat faoliyati namoyon bo‘lishining o‘ziga xos xususiyatlarini, kinematik va dinamik harakatlar ko‘rsatkichlarini hisobga olish asosida individuallashtirishning umumiy psixologik masalalarini yanada samarali hal qilishga imkon

beradi. “ob’ektni o‘zgartirish yoki uning funktsiyalarining manbai tizimning o‘zida yotadi, chunki bu tizimlar xatti-harakatlarining maqsadga muvofiqligi bilan bog‘liq, ba’zi tizim ob’ektlarining eng muhim xususiyati o‘z-o‘zini tashkil qilishdir” .

**Natijalar tahlili** O‘z-o‘zini tashkil etish nazariyasiga asoslanib, shuni aytishimiz mumkinki, har bir shaxs o‘ziga xos avtonom individuallik tuyg‘usiga ega bo‘lib, u hayotda o‘zini qanday ko‘rsatishi haqida o‘ziga xos (shaxsiy) ta’rifga ega (narsalarga qarashi, tushunish va harakat qilish usuli, va boshqalar.) yoki maqsad hissi sifatida (shaxsiylik) qaraladi.

Avtonomiyaning ikki turini-xulq- atvor stereotiplarida amalga oshiriladigan funktsional avtonomiyani va shaxsning manfaatlari va ustuvorliklarida o‘zini namoyon qiladigan motivatsion avtonomiyani tasvirlab berdi.

**Xulosa.** Tadqiqot materiallari shuni ko‘rsatadiki, individuallashtirish jarayonini muvofiqlashtirish, tartibga solish va tuzatishda olingan individual xususiyatlarni emas, balki tizimli shakllanishlarni hisobga olish kerak. Shunday qilib, kurash san’atining etnopsixologik va etnomadaniy xususiyatlari gilamdagi xatti-harakatlar stereotiplarini aniqlaydi, ularni hisobga olish mazmunini aniqlashda, ta’sir qilish usullari va shakllarini tanlashda muhim ahamiyatga ega, ular sport faoliyati uslubini shakllantirish uchun zarur shart-sharoitlarni yaratadi. Kurashchining individual qobiliyatlari har doim ham kutilgan natijalarga mos kelishi mumkin emas, chunki har bir kurashchining nisbiy yetukligi, bo‘yi va antropometriyasi, genotip xususiyatlari ko‘rsatkichlari uning jismoniy rivojlanishi parametrlariga noaniqdir. “Men” individualligining doimiyligi va o‘zgaruvchanligi dialektikasi rivojlanishning o‘smirbosqichlarining turli darajalariga ega - sub’ektivgacha va sub’ektiv. Birinchisi, o‘z avtonomiyasining noaniq tuyg‘usi, biologik voqelik, inson individualligining barcha asosiy xususiyatlarining mavjudligi bilan belgilanadi, ikkinchisi esa sport va hissiy faoliyatning namoyon bo‘lishining xususiyatlari va fazilatlarini majmuasini o‘z ichiga oladi. Ikkinchisida his-tuyg‘ular, ta’sirlar va his-tuyg‘ularning ta’sirchanligi, impulsivligi va emotsional o‘zgaruvchanligi, sportchining kayfiyati hisobga olinishi kerak.

### **Adabiyotlar ro‘yxati**

1. Yusupov K.T. Kurash musobaqalarining umumiy qoidalari. T., 1998.
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. Badmaev A.A. Aginskiy o‘zbeklarining hunarmandchiligi (etnomadaniy aloqalar muammosiga) /
4. Alixonov I.I. Kurash texnikasi va taktikasi.-2-nashr. / I.I. Alixonov. - M., 1986.- 304 b.
5. Holboeva G. H. Nazarova D. Mechanisms of increasing the motor activity of children aged 5-6 years on the basis of initial gymnastic exercises. // Scientific theoretical journal "Science to sport". 2020 Year Number 6. ISSN.2181-7804; 72-75.
6. .Haydarov B.T., Holboyeva G.H., Theory and methodology of physical education. // Textbook Samarqand state university edition. 2020; 56-59.

## QAYTA TAYYORLASH VA MALAKA OSHIRISH TIZIMI PROFESSOR-O'QITUVCHILARI DARSLARINI TAHLIL QILISHNING AYRIM JIHATLARI

**Amanov A.N** - Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti prorektori.

**Annotatsiya:** maqolada mashg'ulot o'tuvchini faoliyatini tahlil qilib, hatolari va kamchiliklarini aniqlagan holda, kerakli choralar va maslahatlarni olib borish yuzasidan so'z borgan.

**Аннотация:** в статье проанализирована деятельность обучаемого, выявлены его ошибки и недостатки, даны необходимые меры и советы.

**Kalit so'zlari:** mashg'ulot, sport, sportchi, dars, jismoniy tarbiya, sport, kamchiliklar, dolzarb, o'qituvchilar, jarayon, hamkorlik.

**Ключевые слова:** тренировка, спорт, спортсмен, урок, физическое воспитание, спорт, недостатки, течение, педагоги, процесс, сотрудничество.

Dars kuzatish va tahlil qilish orqali malaka oshirish va qayta tayyorlash kurslarida o'qiyotgan tinglovchilarning umumiy tayyorgarligi, bilim olishdagi faoliyati, o'quv fan (modul)ga bo'lgan qiziqishi, diqqat bilan ishlashi, matn, xarita, jadval, asboblardan mustaqil ishlay bilishi, dars berayotgan professor-o'qituvchiga bo'lgan munosabati aniqlanadi. Shu bilan birga professor-o'qituvchining faoliyati ham tahlil qilinadi uning o'quv dasturi materiallarini bilish darajasi, yangi mavzuni tushuntirish jarayonida asosiy fikrni ajratib olishi, ilmiylik va soddalik, ko'rgazmalilik tamoyillariga rioya qilishi, dars maqsadini to'g'ri qo'yishi, dars jarayonni to'g'ri rejalashtirishi, darsda hamkorlikka erisha olishi, bilim va ko'nikmalarni o'zlashtirishni nazorat etish, tinglovchilar bilan yakka va jamoada ishlashni tashkil eta bilishi, dars mobaynida vaqtdan unumli foydalanishi va pedagogik muamala madaniyatini egallaganlik darajasi kabi jihatlar inobatga olinadi.

Professor-o'qituvchining darsini bir necha marta kuzatish va tahlil qilish uning pedagogik mahorati, ish tizimi, tinglovchilarning o'zlashtirishi, bilim darajasi kabi sohaviy va kasbiy layoqati yuzasidan xulosa chiqarish imkonini beradi. Dars tahlilida o'qituvchining ko'rgazmali vositalardan foydalanishi, tarqatma materiallar bilan ishlashi ulardan nima maqsadda, qaysi vaziyatda foydalanilgani, qanchalik samara berganligi, vaqt taqsimotiga to'g'ri amal qilinganligi, tinglovchilarning yosh, tajribasi, lavozimi va shaxsiy xususiyatlarini hisobga olgan olmaganligi kabi masalalar inobatga olinishi lozim.

Professor-o'qituvchilar aksariyat hollarda dars jarayonida quyidagi xato va kamchiliklarga yo'l qo'yadilar. Jumladan: mashg'ulotning maqsadi va vazifalari bilan tinglovchilarni tanishtirmaslik; interfaol metodlardan samarasiz, noo'rin foydalanish; dars jarayonida barcha tinglovchilarning ishtirokini, qiziqishini ta'minlay olmaslik; uquvchilar bilan yakka va jamoa tartibda ishlashga erisha olmaslik; tinglovchilarning mustaqil ishlashini ta'minlamaslik va ular bajargan ishlarini vaqtida baholamaslik; mashg'ulot olib boruvchining nutqi ravon ta'sirchan emasligi; mavzuni amaliyot bilan bog'lab tushuntirmaslik; mavzuni ilmiy va amaliy nuqtai nazardan tushuntirishga

e'tibor bermaslik; auditoriya doskasi, kompyuter, videoproektor, monitor va boshqa texnik vositalar, qo'shimcha adabiyotlardan foydalanishning tizimli yo'lga quyilmaganligi; tinglovchilarga beriladigan savollarning muammoli tarzda tuzilmaganligi kabilar.

Mashg'ulotlar aniq belgilangan maqsad asosida kuzatilishi va tahlil qilinishi lozim. Shundagina samarali natijaga erishsa bo'ladi va o'quv jarayoni yuzasidan aniq xulosa chiqarishga imkon tug'iladi. Dars tahlilida tizimsizlik, aniq bir maqsadning yo'qligi, darsga tasodifan qatnashish, darsni chuqur tahlil qila olmaslik, o'qituvchiga amaliy yordam ko'rsata olmaslik esa darslar sifatiga aksincha salbiy ta'sir etishi mumkin.

Darslarni kuzatish va tahlil qilish amaliyotining tizimli amalga oshirilishi darslarni qiyoslash va yo'l qo'yilgan xatolarning bartaraf etilganligini aniqlash imkoniyatini beradi. Professor-o'qituvchilarning o'zaro dars kuzatishi tajriba almashinuv jarayoni bo'lib, dars o'tayotgan o'qituvchi bor mahoratini ishga solib, yuqori ishchanlik bilan faoliyat ko'rsatsa, tahlil qiluvchi o'qituvchi esa taklif va mulohazalar berish orqali tajribasini boyitadi, metodik malakasini oshiradi.

Dars tahlili o'quv mashg'ulotini kuzatish, o'rganish shaklida olib boriladi. Dars quyidagi maqsadda kuzatiladi va tahlil qilinadi: ta'lim va tarbiya jarayoni sifatini aniqlash; professor-o'qituvchining pedagogik mahoratini oshirishga yordam berish; ilg'or ish usullari va metodlarini o'rganish va ommalashtirish; o'qituvchilarning o'zaro tajriba almashishi; tinglovchilarning bilim, ko'nikma va malaka darajalarini aniqlash; ilmiy-tadqiqot ishlarini amalga oshirish; tinglovchilarning bilish faoliyatini o'rganish; dars jarayonida yuzaga kelishi mumkin bo'lgan xato va kamchiliklarning oldini olish.

Ma'lumki, darsni tahlil qilish quyidagi bosqichlarda amalga oshiriladi:

- darsni kuzatishga tayyorgarlik;
- darsning borishini kuzatish;
- o'z-o'zini tahlil qilishni ta'minlash;
- dars tahlili va takliflar berish;

**Darsni tahlil qilishda quyidagilarga e'tibor qaratish maqsadga muvofiq bo'ladi:**

■ Darsni kuzatishdan oldingi tayyorgarlik ko'rish - dars kuzatishdan ko'zlanayotgan maqsad va vazifalarni shakllantirish, kuzatiladigan darsni aniq belgilab olish, dars kuzatish va tahlil qilish hujjatlarini tayyorlash, o'qituvchi bilan suhbatlashish.

■ Darsning maqsadlarini tahlil qilishda o'quv fan (modul)i va mavzuning xos tomonlari, tinglovchilar mutaxassisligi, lavozimi, yoshi, tajribasi va bilim darajasi e'tiborga olingan holda ta'lim-tarbiya maqsadining to'g'ri va asosli qo'yilganligi va ularga maqsadning yetkazishligi, maqsadga erishish darajasi.

■ Dars tuzilmasi va darsning tashkil qilinishini tahlil qilishda: dars tuzilmasining dars maqsadlariga mosligi; darsning turi, strukturasi, puxta o'ylanganligi; darsning bosqichlarining mantiqiy ketma-ketligi va bir-biri bilan bog'liqligi; dars bosqichlari uchun vaqtning to'g'ri taqsimlanganligi; o'qitish

shakllarining to'g'ri tanlanganligi; dars rejasining mavjudligi va uning o'qituvchi tomonidan bajarilishini tashkil qilish; dars jihozlari. O'qituvchi va tinglovchilarning o'quv faoliyatini unumli tashkil qilish.

■ Dars mazmunini tahlil qilishda. dars mazmunining Davlat talablari va Davlat ta'lim standarti talablariga va o'quv dasturga mosligi; materiallarning ishonchliligi, to'liqligi, tushunarligi; ta'limiy ta'sir darajasi; darsni hayot va tinglovchining kasbiy faoliyati bilan bog'liqligi; tinglovchilar tomonidan yangi bilimlarni qabul qilishdagi qiyinchiliklarni bartaraf etish.

■ Tinglovchilarning amaliy va mustaqil ishlarini tashkil qilish. Mashq va topshiriqlarning xususiyatlari, amaliy va mustaqil ishlarning turlari, murakkablik darajasi, tinglovchilar tayyorgarlik darajasining hisobga olinganligi; o'qituvchi tomonidan tushuntirish ishlarining olib borilishi; o'qituvchining yordami.

■ Dars o'tish metodikasini tahlil qilish. O'qitishning metod, vosita va usullarini tanlashda o'quv materialining mazmuniga, dars maqsadlariga, guruhning mutaxassisligi va imkoniyatlariga mos tanlanganligi va asoslanganligi. Darsning har bir bosqichida metod, usullarni to'g'ri qo'llaganligi, ishlatilayotgan metod va usullarning xilma-xilligi. Ko'rgazmali qurollar, tarqatma materiallar, texnika vositalaridan samarali foydalanilganligi. Professor-o'qituvchining metodik qurollanganligini va pedagogik texnikasini baholash.

■ Professor-o'qituvchining tinglovchilar bilan muloqati. Pedagogik etikasi, nutqi, ahloqiy va psixologik iqlimning tashkil etilishi.

■ Tinglovchilar bilim va ko'nikmalarini baholash. Dars jarayonida foydalanilgan baholash usullari.

■ Darsni takomillashtirish bo'yicha takliflar.

Oliy ta'lim muassalarida professor-o'qituvchilarning darslarini kuzatish, tahlil qilish va beriladigan tavsiyalar ularni kasbiy malakasini, mahoratini oshirishda amaliy-metodik yordam berishning eng samarali usullaridan hisoblanadi. Professor-o'qituvchilarning darsini kuzatish va uni tahlil qilishning asosiy maqsadi ularning bilim, ko'nikma va malakalarini rivojlantirishga, muassasaning ta'lim-tarbiya jarayonini yanada takomillashtirishga, o'qituvchilarning ma'suliyatini oshirishga xizmat qiladi.

### **Foydalanilgan adabiyotlar**

1. Jismoniy tarbiya va sport to'g'risidagi qonun. 2015-yil 4-sentabr O'RQ-394-son
2. Avloniy A. Turkiy Guliston yohud ahloq. – T.: «O'qituvchi» 1992-y. 160 b.
3. Миллис М. Новые формы оценивания. М.: Просвещение. 2013
4. Шепелева Л. Н. Программы социально – психологических тренингов. - СПб. 2007.-160 с.

## O'QUV MASHG'ULOT BOSQICHI GANDBOLCHILARI JISMONIY TAYYORGARLIGINING ILMIIY-NAZARIY ASOSLARI

**Bazarbayev Paraxat Amangeldiyevich** - Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislrni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Nukus filiali.

**Annotatsiya.** Moqalada Yosh gandbolchilarning jismoniy tayyorgarligi, sportchilarda tezlik-kuch sifatlarini tarbiyalash metodikasining turli jihatlari, shu bilan birga, ayniqsa, 13-14 yoshli gandbolchilarning tezlik-kuch sifatini jismoniy tayyorgarligining ilmiy-nazariy yondashuv asosida rivojlantirish yo'llari muhkama qilingan.

**Kalit so'zlar:** jismoniy sifatlar, tezlik-kuch sifati, maxsus mashqlar, shuningdek, texnik-taktik mahorat va umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik.

**Kirish:** Gandbolning hozirgi holati va musobaqalar sonining ko'payishi bilan bog'liq raqobatning kuchayishi bilan tavsiflanadi. Sportni professionallashtirishga erishish mumkin, o'yinning o'sish surati sportchilarning maxsus tayyorgarligiga yuqori talablarni va gandbolchilarni jahon miqyosida g'alaba qozonish uchun tayyorlashning yanada ilg'or usullarini talab qiladi. Sport o'yinlarida bu muammoni hal qilish qiyin. Muvaffaqiyat natijasida uzoq muddatli sport mashg'ulotlarining turli bosqichlarida teng bo'lmagan kompensatsiya va o'zaro bog'liqlik darajasiga ega bo'lgan omillarning butun majmuasiga bog'liq bo'ladi. Shuning uchun yuqori malakali o'yinchilarni tayyorlash jarayonini boshqarish ilmiy asoslangan tayyorgarlik va nazorat jarayoni uchun raqobat faoliyati holatini aniq bilishni talab qiladi. Tezkor hujumlar soni, ularning samaradorligi, tezkor hujumni tashkil qilish, to'pni ushlab turish va qaytarish, sportchining jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirishni nazariy asoslash lozim bo'ladi.

Yuqori malakali sportchilarni tayyorlash bo'yicha o'quv jarayonini boshqarish musobaqa faoliyati, sportchining holati va musobaqalarda va mashg'ulotlarda bajaradigan yuklama to'g'risida ob'yektiv ma'lumotlarning mavjudligini talab qiladi. Sportchilarni tayyorlash tizimidagi musobaqalar nafaqat g'olibni aniqlash, tayyorgarlik darajasini nazorat qilish vositasi, balki jismoniy tayyorgarlik va sport mahoratini oshirishning eng muhim vositasidir. Mashg'ulotlar yuklamalarining gandbol musobaqasi faoliyati talablariga muvofiqligi muammosi hozirgi bosqichdagi asosiy muammolardan biri bo'lib qolmoqda. Sport natijasi bog'liq bo'lgan raqobat faoliyatining aniq xususiyatlarini aniqlab borish kerak. Har bir sport turining o'ziga xosligi raqobat faoliyatining samaradorligi bog'liq bo'lgan yetakchi elementlarni, aloqalarni belgilaydi. Chet el adabiyotlarda gandbolchilarni oliy sport mahorati bosqichiga tayyorlash bo'yicha ma'lum miqdordagi tadqiqotlar nashr etilgan. Mahalliy olimlarning asarlarida raqobat faolligini o'rganish amalga oshirildi. Xususan, J.Akramov, Z.Yusupov, Sh.Tulaganov, A.Muminov kabi yosh tadqiqotchilar gandbolchilar texnik-taktik va jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish bo'yicha izlanishlarni amalga oshirishgan. Jumladan, Z.Z.Yusupov "Boshlang'ish tayyorgarlik bosqichiga yosh gandbolchilarni saralash texnologiyasi" mavzusidagi pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori ilmiy darajasini olish yuzasidan yozgan dissertatsiya ishida bolalar-o'smirlar sport maktabining boshlang'ich tayyorgarlik guruhiga iqtidorli bolalarni saralash texnologiyasini joriy etish asosida tavsiyalar ishlab chiqqan. Biroq, bunday tadqiqot ishlarining hech biri zamonaviy gandbolda tezkor hujum muammosini hal qilmaydi. Ushbu turdagi hujumlarning jamoalar muvaffaqiyatiga ta'siri tahlili o'tkazilmagan. Gandbolchilarning raqobatbardoshlik faolligiga qarab tayyorgarligini oshirish vositalarini tanlash bo'yicha juda ko'p tavsiyalar mavjud

Xalqaro miqyosda muvaffaqiyat qozonish uchun maydonda gandbolchilarning mahoratiga qo'yiladigan talablar ortib, mashg'ulotlarning ilg'or vositalari va usullarini izlash zarurati tug'ildi. Bugungi kunda ishlab chiqilgan raqobatbardosh faoliyatning namunaviy tavsiflari va yuqori malakali gandbolchilarning jismoniy tayyorgarligi darajasi ko'rsatkichlari murabbiyga butun mashg'ulot jarayonini takomillashtirish va nazorat qilish uchun strategik yo'nalish beradi. Bu ko'rsatmalar tufayli nafaqat yuqori toifadagi gandbolchilarning raqobatbardosh faoliyati talablari malaka, shuningdek, shakllanishning bosqichma-bosqich yosh xususiyatlarini hisobga olgan holda o'yindagi mahorat, tez foydalanish bo'yicha ma'lumotlar turli darajadagi jamoalar tomonidan hujum harakatlarining bir qismi sifatida hujumlar murabbiylarga o'z sportchilarini tayyorlashda o'z usullarini qayta ko'rib chiqishga yordam beradi. Nazariy ahamiyati shundan iboratki, gandbolchilarni tayyorlash nazariyasiga 13-14 yoshda tezkor hujumni takomillashtirishni boshlash uchun yosh chegaralari haqidagi g'oya ilmiy asosida kiritilgan. Turli yoshdagi o'yinchilarning raqobatbardosh faoliyatining zamonaviy parametrlari, o'yin sura'ti o'sib borish uchun tavsiyalar va gandbol sport turida tezkor harakatlarga e'tibor berish, gandbolchilarni xalqaro maydonda muvaffaqiyatga erishish uchun tayyorlashga qo'yilayotgan talablarning ortib borishi mashg'ulotlarning yanada ilg'or vosita va usullarini izlash zaruratini tug'dirishini ta'kidlashgan. Jahon chempionati musobaqalarida o'yin sura'ti ancha yuqori, Yevropa chempionatida muvaffaqiyatga bir o'yinda ko'proq hujum uyushtirgan, yaqin joydan muvaffaqiyatli hujum qilgan, erkin zarbalarni ko'proq bajaradigan va tez hujumni tez-tez ishlatadigan jamoalar erishadi. Bu esa tezlik-kuchni o'yinchilarning raqobat faolligini tahlil qilish asosida mashg'ulotlarning yuqori samaradorligini ko'rsatadi. Bizningcha, chuqurlashtirilgan ixtisoslashtirish bosqichida tezkorlik-kuchli tayyorgarlik mashg'ulotlar va raqobatbardosh faoliyatning asosiy omillaridan biri sifatida mutaxassislarning diqqat-e'tiboriga loyiqdek tuyuladi. Bir qator tadqiqotlarda yosh sportchilarda tezlik-kuch sifatlarini tarbiyalash metodikasining turli jihatlari ko'rib chiqilib, uzoq muddatli tayyorgarlikning barcha bosqichlarida tezlik-kuch sifatlarini tarbiyalashning samarali vositalari va usullari ochib berilgan. Shu bilan birga, ayniqsa, 13-14 yoshli gandbolchilarning tezlik-kuch sifatini tabaqalashtirilgan yondashuvga yetarlicha e'tibor berilmaganligi ham namoyon bo'lmoqda.

**Xulosa:** Sportchilarni jamoaviy sport turlariga tayyorlashning turli jihatlari zamonaviy ilmiy-uslubiy adabiyotlarda keng yoritilganiga qaramay gandbolchilarni uzoq muddatli sport mashg'ulotlarining tuzilishi va tizimiga oid ko'plab muhim masalalar hali to'liq o'rganilmagan. Gandbol sport turi bo'yicha har bir jamoaning raqobatbardosh musoboqa faoliyati muvaffaqiyatini oshiradigan omillar quyidagilardir: tezkor hujumlar soni, ularning samaradorligi, tezkor hujumni tashkil qilish usuli, o'quv-mashg'ulot jarayonlarini tashkil qilishda dolzarb ahamiyatga egadir.

### Adabiyotlar

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 24 yanvardagi "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-5924-sonli Farmoni. Lex.uz
2. Salomov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. Darslik. T. 2014.— 170 b
3. Tulaganov Sh.F. Sport takomillashuv bosqichida malakali gandbolchilarning o'yin amplusini inobatga olgan holda majmuaviy tayyorlash tizimi. Pedagogika. fan. (PhD)...diss.avtoref. - Chirchiq: O'zDJTSU, 2022. - 60 b.

## JAS FUTBOLSHÍLARDÍN JARÍS ALDÍ SHARAYATÍNDÁ ULÍWMA SHÍDAMLÍLÍGÍN ASÍRÍW MÁSELELERI

**Bekmuratov Dauletmurat** - Dene tárbiyası hám sport boyınsha qánigelardi qayta tayarlaw hám bilimín asırıw institutı Nókis filialı, *Nókis qalası, Qaraqalpaqstan Respublikası*.

**Annotaciya:** Maqalada kórilgen, jas futbolshılardıń jarıs aldı sharayatında ulıwma shıdamlılıgın asırıw máselesi negizinde, joqarı qábiletke iye bolǵan jas futbolshılardı tańlap alıw hám olardı professional sportshılar retinde tayarlaw sistemasın jolǵa qoyıw, mámleket futbolın rawajlanǵan mámleketler menen bási eki ete alatuǵın dárejege jetkiziw zárúrli wazıypalardan bolıp esaplanadı. Jas futbolshılardıń jarıs dawamında nátiyjege erisiw processlerin tamiyinleydi.

**Gilt sózler:** ulıwma shıdamlılıq, júkleme, jas futbolshı, usıl, interval.

**Kirisiw:** Mámleket dene tárbiyası hám sporttı rawajlandırıw, xalıq ortasında salamat turmıs tárizin qalıplestiriw ushın shárt-shárayatlar jaratadı.

Ózbekstan Respublikası Prezidentiniń 2019-jıl 4-dekabrdegi “Ózbekstanda futboldı rawajlandırıwdı pútkilley jańa basqıshqa alıp shıǵıw is-ilájlari haqqında”ǵı PP-5887-sanlı pármánına tiykar mámleketimizde ayırıqsha orın tutatuǵın millionlar oyını bolǵan sporttıń futbol túrine xalqımızdı, ásirese jaslarımızdı keń qamtıp alıw boyınsha bir qatar unamli isler basqıshpa-basqısh ámelge asırılıp kelinbekte. Usı qarardıń orınlanıwı maqsetinde respublikamız kóleminde ótkerilip atırǵan jarıslardıń dárejesin kóteriwdi, jas futbolshılardı tayarlawda olardıń psixologiyalıq, funkcionál hám fizikalıq múmkinshiliklerinen kelip shıqqan halda, shınıǵıwdı shólkemlestiriw metodikasında aldınǵı innovaciyalıq texnologiyalardan paydalanıw talap etilip atır. Sonıń menen birge, jas futbolshılardıń jarıs aldı sharayatında shınıǵıw processinde olardıń ulıwma shıdamlılıgın asırıwdı rawajlandırıw sıyaqlı máseleler maqalanıń aktuallıgın bildiredi.

**Talqılaw:** Sport teориясында shıdamlılıqtıń rawajlandırılıwı ushın tómendegi usıllardan paydalanıw usınıs etiledi; sonnan, qaytalanıwshı, qaytalanıwshı-seriyalı, úzliksiz bir tegiste, úzliksiz-ózgeriwsheń, interval hám sheńber usılları.

Qaytalanıwshı usıl ol yáki bul sapa xarakteristikasına iye bolǵan háreketler tiykarında shınıǵıwlardıń joqarı dárejede atqarılıwın qarap shıǵadı. Futbolshılardıń tayarlanıw sistemasında qaytalanıwshı usıl óz nábwetinde, shuǵıllandırdıń organizmge tásiriniń rawajlanıp barıwı jónelisinde ámelge asırıladi hám onıń házirgi funkcionallıq imkaniyatlarınń dárejesiniń asırılıwına alıp keledi. Tákrarlanıwshı usıldan paydalanıw sharayatında arawlı shıdamlılıq rawajlanıwında bir mártelik atqarılıwshı shınıǵıwlardıń orınlanıwında eń kem waqıt 40 sekund, eń kóp waqıt bolsa 120 sekundtı quraydı. Usı ólshemler sonnan kelip shıǵadı, 40 tan 120 sekundqa shekemgi aralıqta bulshıq etler iskerliginde energiya islep shıǵarıw óniminiń glikolitik mexanizmi 40 tan 120 sekundqa shekemgi aralıq sheńberinde maksimal dárejedegi aktivlikke erisiledi.

Tákrarlawlar sanı muǵdarı – 2den 6ǵa shekemdi quraydı. Shınıǵıwlardı bir mártelik orınlaw dawamlılıgında tákrarlawlar aralıǵındaǵı dem alıw pauzası 3 minuttan 4 minutqa shekemgi waqıttı quraydı. Shuǵıllanıwlardıń ulıwma waqtı 4 minuttan 52 minutqa shekemgi aralıqta terbeliske iye ekenligi jazıladı.

Qaytalanıwshı-seriyalı usıl óz quramına bir túrdegi shınıǵıwlardıń kóp máрте tákrarlanıwda orınlanıwın qamtıp aladı. Bul usıldıń ózine tán belgisi – atqarılıwshı

jumislardıń kólemlı júklemeler submaksimal tezlikte orınlanıwı menen belgilenedi. Bul usılda dem alıw pauzası menen shınıǵıwlardıń bir-neshshe seriyalarda atqarılıwı kórip shıǵıladı. Seriya quramında tákrarlawlar sanı muǵdarı, seriyalar sanı hám dem alıw pauzasınıń dawamlılıǵı sportshınıń házirgi jaǵdayı hám tayarlıq dárejesi, shuǵıllanıw wazıypaları, shınıǵıwlardı orınlaw rejimi kibileri menen baylanıslı jaǵdayda belgilenedi. Bul usul tiykarınan organizmde marfologiyalıq qayta qurıwlar aktivlestiriliwi, energetiykalıq awısıqtıń (zapas) asırılıwı hám biyimlesiw reaksiyalarınń rawajlandırılıwı, organizmniń jańa funkcionallıq dárejede turaqlasıwı ushın paydalanıladı.

Ulıwma shıdamlılıqtıń rawajlandırılıwına baǵdarlangan úzliksiz bir tegistegi usılda shınıǵıwlardı alıp barıwdıń tiykarǵı qásiyetleri – bul ortasha dárejedege tempte bulshıq etlardıń dawamlılıqta jumıstı atqarıwı menen belgilenedi. Úzliksiz bir tegiste orınlanatuǵın usıldıń quralları retinde cikl xarakteristikasına iye bolǵan shınıǵıwlardan paydalanıw kórsetip ótıledi. Óz nábetinde, bul usıl jıllıq ciklde tayarlıq basqıshında paydalanıladı.

Úzliksiz ózgeriwsheń usıl ózgeriwsheń jedellik penen atqarılatuǵın shınıǵıwlardıń dawamlılıǵı bir márte qaytalap orınlawdan ibarat boladı. Ózgeriwsheń usıl ulıwmalıq hám sondayaq, arnawlı shıdamlılıqtı rawajlandırıw ushın paydalanıladı.

Anıqlanıwınsha, futbolshılarda ózgeriwsheń usıl járdeminde háreketler qábiletlerin jámleskenlik kórinisinde jetilistiriw tásiriniń maksimal muǵdarı 30 minuttı, minimal muǵdarı bolsa 5 minuttı quraydı. 30 minuttan joqarı bolǵan júklemeler basqa baǵdardaǵı shuǵıllanıwlar shınıǵıwlarına alıp keledi.

Interval usılı dem alıw pauzaları menen maksimal hám submaksimal jedel rejimde atqarılıwshı tákrarlı jumıslar menen xarakterlenip, bunda ózgerissiz qaldırılıwı yáki asırılıwı yáki bolmasa kemeytiliwi múmkin. Bir túrdege hám hár túrli dawamlılıqtaǵı shınıǵıwlar seriyaların orınlaw barqulla hám ózgeriwsheń jedel hám dem alıw pauzasınıń qatań tártipte belgileniwi tiykarında orınlanıwı usı usıl ushın tipik qásiyet esaplanadı.

Interval – seriyalı usılda júklemelerdi orınlawda tákrarlawlar aralıǵında dem alıw intervalınıń dawamlılıǵı sharayatında shınıǵıwlar tapsırmalarınń bir mártelik orınlanıwı dawamlılıǵı 30 sekundtı quraydı, bul ólshem 90 sekundqa asırılıwı múmkin. Tákrarlawlar aralıǵındaǵı pauza - shınıǵıwdı orınlaw waqtına baylanıslı jaǵdayda 2 minuttan 4 minutqa shekemgini quraydı. Anıqlawlarǵa qaraǵanda, laktat kislorodqa bolǵan mıtájliktiń sezilerli bólegi saplastırılıwı ushın shuǵıllanıwlar jumısınıń bul kórinisinde shólkemlestiriliwi sharayatında seriyalar aralıǵında dem alıw waqtı 15-20 minuttı quraydı.

Shuǵıllanıwlar iskerliginiń ulıwma waqtı júklemeler asırılıwı menen 20 minuttan 90 minutqa shekem asırıladı.

Futbolshılardıń arnawlı shıdamlılıǵın asırıw interval-seriyalı usılda, dem alıw intervalınıń kemeytiliwi menen ámelge asırılıwı múmkin. Anıqlawlarǵa qaraǵanda, dem alıw intervalınıń kemeytiliwi menen jumıstı orınlaw sharayatında seriya dawamında tákrarlawlar sanı muǵdarı 3-4 ti quraǵan halda, bul jaǵday tezlik penen rawajlanıp barıwshı sharshaw menen bildiredi.

Jumıstı orınlawdıń bul kórinistegi shólkemlestiriliwi sharayatında tákrarlawlar aralıǵında 5-8 minut, ekinshi hám úshinshi tákrarlawlar aralıǵında 3-4 minut, úshinshi hám tórtinshi tákrarlawlar aralıǵında 2-3 minut belgilenedi.

Bul usıldan paydalanılǵan sharayatta shınıǵıwdıń bir márte orınlanıwı waqtı 30 sekundttan 90 sekundtqa shekemgi aralıqta baǵdarǵa iye esaplanadı. Seriyalar sanı úshewden kóp emes. Shınıǵıwlar orınlawdıń ulıwma waqtı 30 minuttan 90 minutqa shekem asırılıwı múmkin.

Rawajlandırıwshı variyantqa mısál retinde ósip barıwshı aralıq kesimlerin basıp ótiw izbe-izligi yáki tezlik ósip barıwı sharayatında standart uzınlıq aralıǵı belgileniwın názerde tutıwshı kompleksli shınıǵıwlar kórsetip ótıledi. Tómenge qaray baǵdarlangan variyant tómendegi kórinistegi birlestiriwlerden quraladı: uzınlıq aralıqtı kemeytip barıwshı kórinistegi shınıǵıwlardı orınlaw izbe-izligi yáki izbe-izlikte jedel kemeytilip barılıwı menen bir túrdegi dawamlılıqtaǵı shınıǵıwlardıń orınlanıwı belgilenedi. Interval usıdan paydalanıw menen atqarıwshı shınıǵıwlar bir yamasa bir neshe seriyalarda orınlanadı. Bul usıl bulshıq etler iskerliginiń energiya menen támiynleniwı mexanizmleriniń quwatı hám sıyımlılıǵın asırıwǵa qaratıladı hám tiykarınan, arnawlı shıdamlılıqtı rawajlandırıw ushın paydalanıladı. Úzliksiz hám interval rejimlerde jumıstı atqarıwda sheńber usılınanda paydalanıladı, bul usıl fizikalıq sapalardıń tańlangan kórinisinde yáki jámleskenlik jaǵdayda jetilistiriwge baǵdarlandırılıadı.

Interval usıdan parqlanǵan halda, bul usıl hár túrli baǵdardaǵı orınlanıwshı mashqalalardan paydalanıw esabına hám júklemelerdiń kemirek jedellikke iyeligi esabınan qaraǵanda hár tárepten tásirge iye bolıwı menen parqlanadı. Bul usıl tiykarınan energiya menen támiynlew derekleri sıyımlılıǵın asırıw, hár túrli bulshıq etlar toparlarınıń funkcional imkaniyatların jetilistiriw hám organizmde morfologiyalıq qayta tikleniwlerdi aktivlestiriw imkanın beredi.

Shuǵıllanıwlar dawamında tájiriye (kvalifikaciyaǵa iye) sportshılar arnawlı shıdamlılıq dárejesin asırıwda tiykarınan tákrarlı hám interval-seriyalı shuǵıllanıwlar usıllarınan paydalanıwları belgilep ótıledi.

Basqa usıllardan paydalanıwda tısqarı etilmeydi, sondayaq belgili bir sport iskerliginiń arnawlı qásiyetlerinen kelip shıǵıp, tákrarlı hám interval usıllarınıń modifikaciyanıwlarınan paydalanıladı.

**Nátiye:** Shıdamlılıqtıń hár túrli kóriniste bolıwınıń rawajlandırılıwında shınıǵıw júklemeleriniń kórsetkishlerin qarap shıǵamız. 1-kestede alaktat anaerob járayanınıń quwatı hám sıyımınıń rawajlandırılıwı sharayatında shınıǵıwlar júklemeleri kórsetkishleri kórsetip ótıledi.

Alaktat anaerob járayan quwatın asırıw ushın qısqa waqıt dawamındaǵı, sezilerli bulshıq etlar sistemasi bólegin qamtıwshı joqarı tezliktegi shınıǵıwlardan paydalanıladı.

Bulshıq etlerde kreatinfosfattiń derlik tolıq jaǵdayda sarplanıwı, óz nábetinde makreorgik fosfatlar awısıqları (zapası) muǵdarınıń artıwı maksimal jedellikte 30-90 sekund dawamında jumıstıń orınlanıwı támiynleniwine alıp keledi, yaǵnıy bul kórinistegi shınıǵıwlar glikoliz járayanınıń jetilistiriw ushın joqarı nátiyjelilikke iye esaplanadı.

**Alaktat anaerob járayanınıń quwatı hám sıyımlılıǵın rawajlandırıwda shınıǵıwlar júklemeleriniń kórsetkishleri**

1-keste

Júklemeler kórsetkishleri	Tásir jónelisi	
	Quwat (energiya)	Sıyımlıq
Shınıǵıwlardıń dawamlılıǵı (s)	5-25	30-90
Jumıs quwatı	Maksimal	Maksimal yaki maksimal átirapında
Jumıs quwatı aralıǵında pauza dawamlılıǵı (min)	1,5-3	2-6
Shuǵıllanıwlar waqtında seriyalar sanı	3-4	3-4

Seriyada shınıǵıwlardıń sanı	3-5	2-4
Seriyalar aralıǵındaǵı pauza dawamlılıǵı	5-6	8-12

Alaktat anaerob járayanı quwatlılıǵın asırıw ushın qısqa waqıt dawamlılıǵındaǵı, sezinerli bulshıq etler sisteması bolimin qmtıp alıwshı joqarı jedelliktegi shınıǵıwlardan paydalanıladı.

Shınıǵıwları rejelestiriwde túrtki beriwshı alaktat anaerob járayanlarında esapqa alıw kerek boladı, qatań tártipte tańlap tásir kórsetiwge erisiw múmkin emes. Hátteki, 10-15 sekund dawamında atqarıwshı maksimal jedelliktegi iste glikoloiz járayanınıń keskin tárizde jedelliginiń asırılıwına alıp keledi hám bunıń tásirinde tekǵana alaktat járayanınıń quwatı artıwı, bálkim laktat anaerob háreketsheńlik hám onıń quwatıda artıwı belgilep ótıledi.

60-90 sekund shınıǵıw orınlanıwı makreorglar awısıǵınıń (zapas) maksimal dárejede sarplanıwına hám alaktat anaerob járayan substrat fontınıń keńeyiwine túrtki beriliwine alıp keledi, bir waqıttıń ózinde bul jaǵday laktat anaerob járayan quwatı asırılıwınıń nátiyjeli quralı hám aerob járayan háreketsheńligi asırılıwı quralı retinde orın tutadı.

**Juwmaq:** Ayrıqsha shınıǵıwlar hám seriyalar ortasındaǵı dem alıw intervalı dáwmlılıǵı hár bir shınıǵıwdıń dawamlılıǵı menen belgilenedi, sondayaq sportshıda anaerob imkaniyatlarınń rawajlandırılıwı dárejesi hám onın organizmniń joqarı energetik fosfatlardı qayat tiklewge qaratılǵan qásiyetleri menen belgilenedi. Shuǵıllanıwlar qanshalıqlı qısqa bolsa hám sportshınıń anaerob alaktat imkaniyatları qanshalıq joqarı bolsa, ayrıqsha shuǵıllanıwlar seriyaları aralıǵındaǵı dem alıw pauzası sonshalıq dárejede qısqa bolıwı talap etiledi.

#### **Paydalanılǵan ádebiyatlar**

1. Ўзбекистон Республикаси Конституциявий қонуни.2023 йил 1 май. IX боб. Иқтисодий, ижтимоий, маданий ва экологик ҳуқуқлар. 48-модда
2. PF-5887-son 04.12.2019. “O‘zbekistonda futbolni rivojlantirishni mutloqa yangi bosqishga olib chiqish chora-tadbirlari to‘g‘risida” <https://lex.uz>
- 3.R.I. Nurimov, R.A. Akramov, Sh.T. Iseyev, S.R. Davletmuratov. Futbol nazariyasi va uslubiyati. Darslik. Toshkent-2018 109-b.
- 4.Sh.X. Isroilov, Z.N. Nurimov, Sh.U. Abidov, S.R. Davletmuratov, A.A.Karimov. Sport va harakatli o‘yinlar (Futbol darslik) Toshkent: «Sano-standart» 2017 232-b

### **KURASH SPORT TURINI RIVOJLANTIRISHNING ILMIY-METODOLOGIK MUOMMOLARI**

**Beknazarov A.R** - Jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarini qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Sport boshqaruvi kafedrası dotsenti

**Annotatsiya:** Ishda asosiy ilmiy va uslubiy muammolar muhokama qilinadi kurashchilarini tayyorlash. Muallif ta’limni boshqarish tizimini taklif qiladi texnik harakatlar parametrlarini optimallashtirishga asoslangan o’quv jarayoni va qayta aloqa bilan maxsus texnik qurilmalardan foydalanish.

**Kalit so‘zlar:** boshqaruv, tizim, trening, texnika, taktika, mahorat, yuqori malakali sportchilar, uch komponentli tayyorgarlik tizimi, sport mashqlar, Ta’lim va tarbiya jarayoni.

Hozirgi vaqtda kadrlar tayyorlash tizimini boshqarishga shubha yo'q yuqori malakali sportchilar - intellektualning juda murakkab shakli musobaqalar va ularga tayyorgarlik jarayonlari nazorat qilinishi kerak bo'lgan tadbirlar. Ta'lim va raqobat jarayonlarini samarali boshqarish uchun yuqori malakali kurashchilarni takomillashtirish masalalarini hal qilishlari kerak boshqaruvning tashkiliy shakllarining tuzilishi, har xil baholash mezonlarini tanlash sportchilarning tayyorgarligi aspektlaridan miqdoriy ma'lumotlardan foydalanish sportchilarning mahoratli faoliyatining turli xususiyatlarini sifatli tahlil qilish va hokazo.

Sportchilarni tayyorlashning uch bosqichli tizimini rivojlantirishning keyingi bosqichi uning elementlari orasidagi bog'lanish qonuniyatlarini aniqlash bilan bog'liq tadqiqotlardir. Ushbu yo'nalishdagi tadqiqotlarning bir jihati munosabatlarni o'rganishdir. Raqobat sharoitida ko'rsatilgan jismoniy sifatlar, texnik mahorat, tana tizimlarining holati, vositalari va amalga oshirish usullari bilan jismoniy etuklikka erishilgan darajasini hisobga olgan holda aniq texnik mahoratga erishish.

Yuqoridagi nazariy qoidalarni amaliyotga tatbiq etish hisoblanadi. Quyida keltirilgan sport mashqlarini o'rgatishning uch komponentli tizimi. Adabiyot manbalarini tahlil qilish va tadqiqotimiz muvaffaqiyatli ekanligini ko'rsatdi sport mashqlari bo'yicha mashg'ulotlar majburiy bajarilishi bilan amalga oshiriladi quyidagi uchta komponent:

1. Sportchining jismoniy sifatlarining yetarli darajada rivojlanganligi.
2. Mukammal harakat texnikasi.
3. Sportchining mahorat salohiyatidan oqilona foydalanish.

Har bir sportchi uchun individual bo'lgan ushbu komponentlar bir-biri bilan chambarchas bog'liq. Keling, ularning har birini batafsil ko'rib chiqaylik, agar jismoniy fazilatlarining rivojlanish darajasi etarli bo'lmasa, sportchi ko'pincha mashqni o'rganishni boshlay olmaydi. Shunday qilib, masalan, kurash sport turida usullarni bajarishda sportchi, raqib gilamdan uzilib qolganda, orqaga egilib, katta kuch sarflab, orqaga yiqilib tushishi kerak. Agar sportchi buni uddalay olmasa, u bu texnikani o'rganishga hali etarli malakaga ega emas, u tezlik-kuchga tayyorlik darajasini oshirishi kerak va shundan keyingina bu usullarni o'rganishni boshlaydi. Xuddi shunday, gimnastikachi tik turgan holda salto qilishda kamida qirq santimetr tik turgan joydan sakrashi kerak. Aks holda, jismoniy tayyorgarligi past bo'lsa, u salto qila olmaydi.

Yuqoridagi misollar shuni ko'rsatadiki, sportni o'rganishda mashq qilish, sportchi etarli darajada jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lishi kerak; unga ushbu mashqni bajarishga imkon beradi. Bu daraja xarakterlidir jismoniy sifatning rivojlanish darajasining chegara qiymati eng chambarchas bog'liq o'rganilgan vosita harakati natijasi bilan.

Odatda sportchining jismoniy sifatlarining rivojlanish darajasi aniqlanadi raqobat faolligi, texnik-taktik mahorati va holatini tahlil qilish test mashqlari natijalariga asoslangan tana tizimlari. Tavsiya etilgan ta'lim va tarbiya jarayonida test mashqlarini qo'llashning ma'lum ketma-ketligi bo'lishi kerak.

Birinchiidan, natija bilan eng yaqin bog'liq bo'lgan test mashqlari aniqlanadi va harakatlarni o'rganiladi. Keyinchalik, o'rgatiladigan mashq tahlil qilinadi. sportchi va texnik va taktik mahoratining xususiyatlari, yaqindan qayd etiladi test mashqlari natijalari bilan bog'liq. Agar sportchida ushbu xususiyatlarning qiymatlari chegaradan yuqori bo'lsa, bu mumkin bu harakatni o'rganishni boshlang. Agar bu xususiyatlar muhim bo'lsa chegaradan past bo'lsa, u ishlab chiqiladi va ta'lim va tarbiya jarayonida qo'llaniladi. Bu xususiyatlar darajasini oshirish va o'zlashtirish uchun mashqlar majmuasi o'rganilayotgan mashqni sportchi o'z maqsadiga erishgandan keyingina boshlash mumkin. Ushbu qiymatlar

elektromiyografik tadqiqotlar asosida aniqlangan (Fedorov V.L.). Mushaklarning ishda ishtirok etish ketma-ketligi va ularning davomiyligi aniqlandi.

Mushaklar kuchlanishining umumiy darajasi qayd etilgan dizaynimizning polidinamometridagi standart pozitsiya. Amalga oshirish orqali qabullar, bu umumiy daraja qayd etilgan bilan solishtirildi.

Sport mashqlarini mukammal texnika asosida o'rgatish kerak, yaxshi natijalar bilan amalga oshirilishini ta'minlash. Sportchi, hatto baland bo'yli bo'lsa ham jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasi, lekin nomukammal texnika bilan amalga oshiriladi past natijalar bilan o'rganilgan harakat. Bu holda mukammal texnologiya ostida xususiyatlari bilan o'rganilayotgan harakatning bajarilishi tushuniladi (uzoq bog'liq mashq natijasi) uni belgilaydigan optimal qiymatga ega yuqori natijalar bilan amalga oshirish.

Ushbu tadqiqot va sportchi sifatidagi uzoq yillik tajribamiz asosida va murabbiyga sportni tayyorlash va takomillashtirishning quyidagi tizimi taklif qilindi mukammal harakat texnikasi bilan mashqlar. Avval xususiyatlar qayd etiladi o'rganilgan sport mashqlarining bir nechta variantlari. Bulardan keyingi xususiyatlar, natija bilan eng katta aloqaga ega bo'lganlar tanlanadi mashqlar. Ushbu xususiyatlardan mashqlarning xususiyatlari chiqarib tashlanadi, sportchining vosita imkoniyatlaridan etarli darajada foydalanilmagan holda amalga oshiriladi.

Ilmiy va uslubiy adabiyotlarni ko'rib chiqish va o'z materiallarini tahlil qilish mahorat harakatlarini maksimal darajada bajarish nuqtai nazaridan tadqiqot sportchining mahorat salohiyatidan foydalanib, ular sport bilan shug'ullanishiga ishonch hosil qilishadi mashqlarni uch guruhga bo'lish mumkin: Birinchi guruh qayta-qayta amalga oshirilishi mumkin bo'lgan vosita harakatlarini o'z ichiga oladi o'quv va o'quv jarayonida maksimal (yoki maksimal darajada) bajarish zo'riqish, ayniqsa raqobat sharoitida, sport natijasida mashqni bajarishning asosiy sharti hisoblanadi;

Texnik va taktikaning yuqori yoki past darajasini aniqlash texnologiyasi sportchining mahorati asosan dasturlash imkoniyati bilan belgilanadi mashg'ulot jarayoni va shunga mos ravishda sport natijalarining o'sishi. Cheklash sportchining zaxiradagi taktik, texnik va jismoniy imkoniyatlarini yetarli darajada bilmasligi (baholashi) bu jarayonning omili hisoblanadi.

Texnik harakatlar parametrlarini tahlil qilishdan ko'rinib turibdiki, ularning mezonlari matematik hisoblar asosan taktik va texnik elementlardir mahorat. Bularning barchasi mahoratning ushbu tomonining muhimligini yana bir bor ta'kidlaydi kurashchining berilgan shakldagi o'ziga xos faoliyatining yaxlit aksi jang san'ati, ko'p yillik tadqiqotlar va keng statistik materiallar eng yirik musobaqalarni tahlil qilish asosida bugungi kunda biz shakllantirish va taqdim etish imkonini berish uchun sportchining mahorat faoliyati elementlarining quyidagi boshlang'ich bo'lamiz:

Birinchi o'rin - taktik, texnik va jismoniy zaxiralarni o'rganish raqobatbardosh o'yinning asosiy elementlarida sportchining imkoniyatlari. Bu yangi sportchining o'ziga xos elementlarida uning nuqtai nazarini ko'rish imkonini beruvchi pozitsiya mahorat, shuningdek, bu mahoratning raqiblarga nisbatan darajasi. Bu hisob-kitoblar foiz sifatida aniqlanadi, chunki professor A.G.Demboning fikricha, "Barcha ko'rsatkichlar uchun Hisoblash mumkin bo'lgan "to'g'ri" qiymatlar foiz sifatida ifodalanishi kerak to'g'ri o'lcham. Ushbu ifoda bizga funksional qiymatni baholashga imkon beradi tizimlari".

Kurashchining zahiradagi imkoniyatlari ularni solishtirish orqali aniqlanadi Elementlar bilan ma'lum bir vaqtda "mutlaq chegaraga yaqin" (100% ko'rsatkich). Ma'lum bir jang san'atkorining raqobatbardosh o'yin natijada ma'lum bo'ldiki, yilda eng yirik xalqaro

musobaqalarda kurashchilar nafaqat bir yoki ikkita elementda raqobatbardosh kurashning "mutlaq chegarasi"ga yaqinlashmoqda.

Bizning hisob-kitoblarimiz, shuningdek, harakat ko'rsatmalariga ega bo'lishga imkon beradi sportchi "chegaraga yaqin", ya'ni. o'sishni haqiqatda bashorat qilish mumkin bo'ladi jismoniy sifatlarni egallash va rivojlantirish. Bundan tashqari, u shoshilinch qabul qilish imkonini beradi joriy etilayotgan yangi mashqlar to'plamining samaradorligi haqida ma'lumot uning mahoratining muayyan elementiga qaratilgan o'quv dasturi va mashqlar samaradorligini qaratilgan bo'ladi.

Ikkinchi nuqta - oltitadan foydalanish koeffitsientlar jahon kurashining rivojlanishidagi bir qancha muammolarni hal qilish imkonini beradi. xususan, ajoyib kurash ko'rsatadigan kurashchilarning turlarini aniqlash, shulardan kelib chiqib baho berish. koeffitsientlar, sportchilar mahoratining maksimal va ruxsat etilgan ko'rsatkichlari, baholaydilar selekciya tizimi, terma jamoalardagi mashg'ulotlar jarayonining yo'nalishi jamoalar va boshqalar.

Uchinchi pozitsiya - bu mahoratning kompensatsion mexanizmlarini o'rganish tadbirlari sportchilarning tipologiyasini o'rganish ular bilan aloqa qilish imkonini berdi hodisa jang san'atkorining mahorat faoliyatining kompensatsion mexanizmlari sifatida raqobatning asosiy elementi bo'yicha "chegaraga yaqin" etib kelgan sportchi mahoratni yanada oshirish uchun individual xususiyatlarni hisobga olgan holda kurashish raqobatbardosh o'yinning boshqa elementlari uchun qo'shimcha zaxiralarni topadi.

- sportchining raqobatbardosh faoliyatini modellashtirish maxsus stendlar yordamida o'quv sharoitlari. Tadqiqotning ushbu bosqichi zarur raqobat faolligining nisbiy (foiz) ko'rsatkichlari uchun vaqt, kuch va fazoviy xarakteristikaga aylantiriladi. Bundan tashqari, raqobat faolligini taqlid qiluvchi stend, o'qish va o'qish imkonini beradi sportchilarning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda ushbu faoliyatni nazorat qilish va Shuningdek, raqobatbardosh faoliyatning har qanday elementini alohida o'rganish laboratoriya sharoitlari.

Beshinchi pozitsiya - pedagogik va yordami bilan tizimli nazorat instrumental tadqiqot usullari va o'sish o'rgatish tizimlari kurashchining texnik mahorati (boshlang'ichdan Olimpiya chempionigacha), kabi uch darajali barcha elementlar bilan bog'liq bo'lgan amalga oshiruvchi omil tayyorgarlik nazorat qilish tizimlari, qo'ng'iroq sportchini to'g'ri va bosqichma-bosqich yo'naltirishga imkon beradi eng yuqori sport natijalari.

Tadqiqot natijalari kurash uslubidagi kurashchilarni tayyorlash nazariyasiga salmoqli hissa qo'shdi va bu kurashning uyg'un, nazariy asoslangan va asosida Ta'lim va tarbiya jarayonini boshqarishning amaliyotda sinovdan o'tgan tizimi texnik harakatlar parametrlarini optimallashtirish va maxsus texnik vositalardan foydalanish fikr-mulohazalarga ega qurilmalar rus tilidagi orqada qolishni bartaraf etishga olib kelishi mumkin chet ellik raqiblardan kurashchilar.

### **Foydalanilgan adabiyotlar**

- 1.Федоров В.Л. К вопросу о физиологическом обосновании двигательного навыка в борьбе // На борцовском ковче – М.: ФиС. – 1986.
2. Новиков А.А. Основы спортивного мастерства. – М.: ВНИИФК. - 2003. – 196 с.
3. Asadov Y.M. Ruhiiy holatlar diagnostikasi va korrektsiyasi.–T.: "O'qituvchi", 2000.
4. Pulatov J.A. Sportchilarni psixologik tayyorlash. [Matn]: O'quv qo'llanma. Toshkent: "Umid Design", 2021.

5. Tangriyev A.T. Sport mashqi jarayonida bolalar va o'quvchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish uslubiyati. – Toshkent. Ilmiy texnika axboroti-press, 2018.
6. Pulatov J.A., Dehkambayeva Z.A. Sportda emotsional toliqish va uning bartaraf etish yo'llari [Matn]: Uslubiy qo'llanma. Toshkent: "Umid Design", 2022.
7. Qosimov U. Кураш. услубий\_қўлланма.: Umid Design, 2021 yil.

## **18-20 YOSHLI YUNON-RUM KURASHCHILARNING KUCH SIFATINI RIVOJLANTIRNISH USLUBIYATI**

**Yernazarov Rustam Reymbaevich** - Qoraqalpog'iston Respublikasi, Nukus shahar yakka kurash sport turlariga ixtisoslashtirilgan sport maktabi direktori.

**Pyagay Vadim Vladimrovich** - Qoraqalpog'iston Respublikasi, Nukus shahar yakka kurash sport turlariga ixtisoslashtirilgan sport maktabi o'quv ishlari bo'yicha direktor o'rinbosari.

**Annotatsiya.** Ushbu maqolada yunon-rum kurashchilarning yillik tayyorgarlik siklida kuch sifatlarini rivojlantirish ahamiyati muhokama qilinadi. Yunon-rum kurashchilarning kuch sifatlarini tarbiyalashda maxsus mashqlari orqali oyoq, bel, qo'l va yelka mushaklari kuch sifatlarini rivojlantirish bo'yicha tavsiya va takliflar berilgan.

**Kalit so'zlar:** Yunon-rum kurashchilar, umum va maxsus mashqlar, jismoniy tayyorgarlik mashg'ulot dasturi, kuch tayyorgarligi.

O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni faol rivojlantirish, aholining barcha qatlamlarini, ayniqsa, yoshlarni jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shug'ullanishga jalb qilish, jamiyatda sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish borasida keng ko'lamli ishlar amalga oshirib kelinmoqda. Jumladan, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022 yil 29-iyuldagi PF-336-sonli "Sport kurashlarining olimpiya turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Farmoni yurtimizda yunon-rum kurashi sport turini yuqori pog'onaga ko'tarish uchun qonuniy asos bo'lib xizmat qilmoqda [1].

Yunon-rum kurashchilarning ko'p yillik tayyorgarlik davrida sportchilarning nafaqat psixologik va texnik-taktik imkoniyatlarini shakllantirish, balki jismoniy sifatlarini ham rivojlantirish va ularning sport natijalariga yuqori ta'sir ko'rsatuvchi uslublarni ishlab chiqish muhim ahamiyat kasb etadi [2,3].

Hozirgi kunda yunon-rum kurashi sport turi bo'yicha faoliyat olib borayotgan murabbiylar yillik mashg'ulot sikllarida asosan maxsus jismoniy tayyorgarlikka e'tibor qaratmoqdalar. Bu esa, o'z navbatida, sportchining jismoniy holatiga kam vaqt ajratilishi (yillik tayyorgarlikning ayrim sikllarida) va sport natijalarining dinamikasi pasayishiga olib keladi [4].

Mashg'ulotlarda qo'llaniladigan jismoniy va texnik-taktik mashqlar hajmi va shiddati shug'ullanuvchining yoshi, jismoniy va funksional imkoniyatlariga moslab rejalashtirilishi va qo'llanilishi muhim. Ushbu vositalar hajmi, shiddati, qaytarilish va davom etish vaqti biologik qonuniyatlarga asoslanishi lozim. Agar mashg'ulotlar yuklamasi erkin kurashchilarning imkoniyatidan o'ta yuqori bo'lsa, bunday yuklama shu sportchining organizmiga salbiy ta'sir etishi mumkin. Aksincha, mashg'ulotlar yuklamasi imkoniyatdan kam bo'lsa, shakllanish jarayoni sustlashishi muqarrar [5].

Yunon-rum kurashchilar faoliyatida, xususan, musobaqa bellashuvlarida barcha turdagi kuch sifatlari (umumiy va maxsus, tezkor-portlovchi, kuch chidamliligi) hal qiluvchi ahamiyatga ega bo‘lishi mumkin [6].

Mavzumiz doirasidan kelib chiqqan holda, shuni aytib o‘tishimiz lozimki, og‘ir atletika maxsus mashqlari orqali kuch va chidamkor-kuch sifatlarini rivojlantirish, erkin kurash sport turida mashg‘ulotni to‘g‘ri tashkillashtirish bilan birga yuklamalarni sportchining jismoniy tayyorgarlik holatini hisobga olib, yuklamalar miqdorini to‘g‘ri taqsimlash ham mashg‘ulot samarasining ijobiy o‘shishiga olib keladi.

### 1-jadval

#### Tadqiqotdan oldin tajriba guruhidagi erkin kurashchilarning jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari (n12)

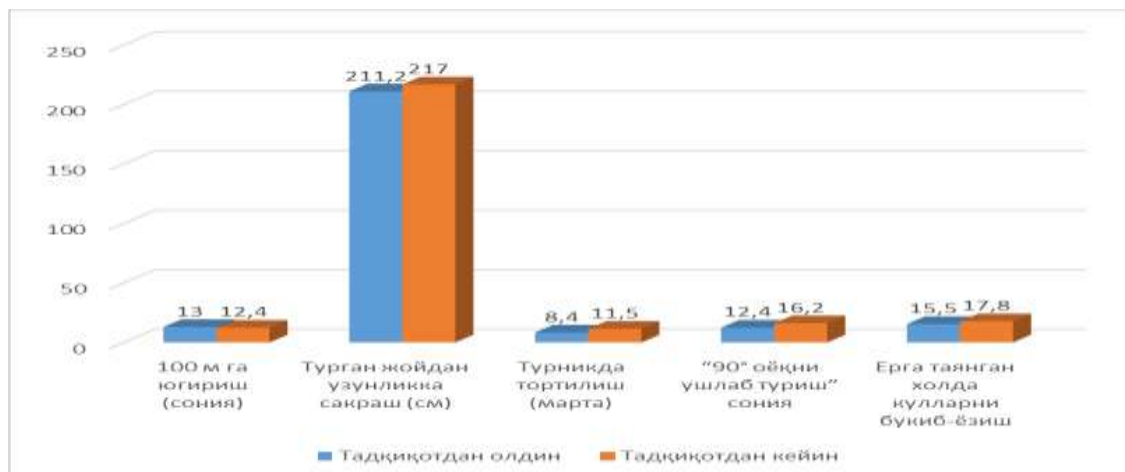
№	Test nomi	Guruhlar	Statistik kursatkichlar		
			X	$\sigma$	V%
1	100 m ga yugirish (soniya)	TG	13	0,2	1,8
2	Turgan joydan uzunlikka sakrash (sm)	TG	211,2	6,4	3,03
3	Turnikda tortilish (marta)	TG	8,4	1,07	12,7
4	“90° oyoqni ushlab turish” soniya	TG	12,4	1,7	14,3
5	Erga tayangan xolda kullarni bukib-yozish(marta) 20 soniya	TG	15,5	1,08	6,9

### 2-jadval

#### Tadqiqotdan keyin tajriba guruhidagi erkin kurashchilarning jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari (n12)

№	Test nomi	Guruhlar	Statistik kursatkishlar		
			X	$\sigma$	V%
1	100 m ga yugirish (soniya)	TG	12,4	0,2	2,2
2	Turgan joydan uzunlikka sakrash (sm)	TG	217	4,6	2,1
3	Turnikda tortilish (marta)	TG	11,5	0,97	8,4
4	“90° oyoqni ushlab turish” soniya	TG	16,2	1,4	9,1
5	Erga tayangan xolda kullarni bukib-yozish(marta) 20 soniya	TG	17,8	1,03	5,8

1,2-jadvallardan ko‘rinib turibdiki tadqiqotdan oldin va keyin tajriba guruhidagi erkin kurashchilarning jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari sezilarli darajada o‘sgan, 100 metrga yugurish tadqiqotdan oldin X-o‘rtacha 13 soniyani tashkil etgan bo‘lsa, tadqiqotdan keyin bu ko‘rsatkich o‘rtacha 12,4 soniyaga yaxshilangan, turgan joydan uzunlikka sakrashda esa ko‘rsatkichning 211,2 sm.dan 217 sm.ga yaxshilangan, turnikda tortilish ko‘rsatkichning 8,4,5 martadan 11,4 martaga yaxshilangan, 90° oyoqni ushlab turish 12,4 soniyadan 16,2 soniyaga yaxshilangan bolsa, Yerga tayanган holda ko‘llarni bukib-yozish(marta) 20 soniya 15,5 martadan 17,8 martaga yaxshilanishiga erishilgan.



### 1-rasm. Tadqiqotdan oldin va tadqiqotdan keyin tajriba guruhidagi erkin kurashchilarning jismoniy tayyorgarliklik ko‘rsatkichlarining holati.

Xulosa: 18-20 yoshli yunon-rum kurashchilarining umumiy jismoniy tayyorgarlik bosqichida kuch sifatini takomillashtirish yuzasidan tajriba guruhida mashg‘ulotlarni olib borilishida kuch harakatlari samaradorligini oshirish usullariga doir hamda biz taklif etgan mashg‘ulot dasturidan kelib chiqib, aniq ifodalangan o‘ziga xos yo‘nalishi bilan ajralib turdi. Nazorat guruhida o‘quv-mashg‘ulotlar an‘anaviy dastur asosida olib borildi. Bu kuch sifatini rivojlantirish bo‘yicha taklif qilingan metodika tajriba guruhi yunon-rum kurashchilarining kuch sifatini rivojlantirishga ijobiy ta‘sir ko‘rsatdi degan xulosaga kelishimizga imkon beradi.

### Adabiyotlar

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 29-iyuldagi PQ 336-sonli «Sport kurashlarining olimpiya turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida »gi qarori.
2. Kerimov F.A – Sport kurashi nazariyasi va uslubiyati Toshkent 2018 y. -118-120 B.
3. Tastanov N.A – Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati Toshkent 2017 y. – B 78-80.
4. Tastanov N.A –Yunon-rum kurashi nazariyasi va uslubiyati Toshkent 2014 y. – B 59-60.
5. Toshturdiyev Sh.X. Velosipedchilarning kuch sifatini og‘ir atletika vositalari orqali rivojlantirish uslubiyati/ Fan sportga ilimiy nazariy jurnal. 2020 y 1-son.
6. Bakhodirovich, J. U. (2024). The methodology of developing the strength qualities of qualified young freestyle wrestlers.

## **BADIIY GIMNASTIKACHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIGINI OSHIRISHDA YUKLAMALARNING AHAMIYATI**

**Eshbaev A.J.**– dotsent, Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash instituti Nukus filiali “Jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubiyati” kafedrası.

**Annotatsiya:** Gimnastikachilarning egiluvchanligini rivojlantirish uchun mashqlar majmuasi ishlab chiqilgan. Badiiy gimnastikada dastlabki tayyorgarlik bosqichida egiluvchanlikni rivojlantirish muhim qismlardan biridir. Yegiluvchanlik muhim psixofizik sifat bo‘lib, u tezlik, kuch, chidamlilik, epchillik bilan birgalikda insonning morfofunktsional biologik xususiyatlarida o‘z ta’rifini topadi.

**Аннотация:** Разработано комплекс упражнение для развитие гибкости гимнасток. В Художественной гимнастике на этапе начальной подготовки один из важной частью является развитие гибкости. Гибкость является важным психофизическим качеством, которое вместе с быстротой, силой, выносливостью, ловкостью находит определение в морфофункциональных биологических особенностях человека.

**Kalit so‘zlar:** Badiiy gimnastika, o‘quv-mashq jarayoni, boshlang‘ich tayyorgarlik, maxsus jismoniy tayyorgarlik.

**Ключевые слова:** Художественная гимнастика, учебно-тренировочный процесс, начальной подготовки, специальной физической подготовки.

Yosh badiiy gimnastikachilarni jismoniy tayyorlash sport mashg‘ulotlarining eng muhim tarkibiy qismlaridan hisoblanib, organizmni har tomonlama rivojlantirish, sog‘liqni mustahkamlash, jismoniy qobiliyatlarini takomillashtirish va tayyorgarlikning barcha boshqa turlari uchun mustahkam funksional baza yaratishga yo‘naltirilgan jarayon sifatida tushuniladi. Badiiy gimnastika sport turida jismoniy tayyorgarlikga yuksak talablar qo‘yiladi. Buni quyidagi omillar bilan izohlash mumkin:

- Sportdagi yutuqlarning o‘sib borishi har doim sportchidan jismoniy qobiliyatlar rivojining yangi darajasini talab qiladi;
- Jismoniy tayyorgarlikning yuqori darajasi mashg‘ulot va musobaqa yuklamalarini oshirishning zaruriy sharti hisoblanadi.

Ma’lumki, gimnastikachilarning moslashuvchanligi yuqori natijalarga erishishda muhim ahamiyatga ega. Biroq, mashg‘ulotlarda gimnastikachilarning mushaklari nafaqat yuklamalarga moslashishi, balki yuqori tezlikka ega bo‘lishi uchun to‘g‘ri tanlangan o‘quv yuklamasidan foydalanish tavsiya etiladi. Gimnastikachilarning jismoniy tayyorgarligini oshirish uchun haftada uch marta mashg‘ulotlarni o‘tkazishni taklif qildik.

Qo‘llaniladigan vositalarining ta’sir ko‘rsatish xususiyati va yo‘nalishiga ko‘ra yosh badiiy gimnastikachilarning jismoniy tayyorgarligini umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT), yordamchi hamda maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT) guruhlariga bo‘lib o‘rganiladi. Yosh badiiy gimnastikachilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi yuksak natijalarga erishish uchun poydevor, zarur asos hisoblanadi. U quyidagi vazifalarni hal etishga qaratilgan.

- Yosh badiiy gimnastikachilar organizmining funksional imkoniyatlarini oshirish;
- Jismoniy sifatlari – kuch, tezkorlik, chidamlilik, epchillik va egiluvchanlikni rivojlantirish;
- Yosh badiiy gimnastikachilar organizmining jismoniy rivojlanishidagi nuqsonlarini yo‘q qilish.

Yosh badiiy gimnastikachilarning yordamchi jismoniy tayyorgarligi maxsus jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishga yo‘naltirilgan samarali faoliyat uchun zarur bo‘lgan funksional asosni yuzaga keltirishga mo‘ljallanadi. U maxsus yo‘nalishga ega bo‘lib, quyidagi vazifalarni hal etishga qaratilgan:

- Organizimning yuqori darajadagi maxsus yuklamalarga chidamliligi hamda egiluvchanlik qobiliyatini takomillashtirish;

- Tiklanish jarayonlarini shiddatining ortishi. Yosh sportchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi tanlangan sport turi bo‘yicha musobaqa faoliyatining xususiyatlari qo‘yadigan talablarga qat’iy rioya qilingan holda jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishga qaratilgan.

Yosh badiiy gimnastikachilarni maxsus jismoniy tayyorlash quyidagi vazifalarni hal etadi:

- tanlangan sport turi uchun xos bo‘lgan jismoniy qobiliyatlarni takomillashtirish;
- tanlangan sport turi bo‘yicha muvaffaqiyatli texnik – taktik takomillashuv uchun zarur bo‘lgan harakat ko‘nikmalarini chuqurlashtirgan holda rivojlantirish;

- ixtisoslashtirilgan mashqlarni bajarishda ko‘proq qatnashadigan alohida mushak guruhlarini tanlab rivojlantirish. Yosh badiiy gimnastikachilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi harakat ko‘nikmalari tizimidagi eng muhim harakat sifatlarni rivojlantirishga yo‘naltiriladi. Shuning uchun, maxsus jismoniy tayyorgarlikning asosiy vositalari sifatida musobaqa mashqlaridan foydalaniladi hamda ularni sportchi organizmiga ta’sirini kuchaytiruvchi turli murakkablashtiruvchi unsurlar bilan birgalikda qo‘llaniladi.

Jismoniy tayyorgarlikning barcha turlari muayyan o‘qshashliklarga ega. Yosh badiiy gimnastikachilarni jismoniy tayyorgarligi sport ixtisosligi bilan chambarchas bog‘liq. Mashq jarayonida jismoniy tayyorgarlikning biror turiga etarlicha baho bermaslik oqir-oqibat sport mahoratining kuchayishiga to‘sqinlik qiladi. Yosh badiiy gimnastikachilarni mashg‘ulotlarida umumiy jismoniy tayyorgarlik va maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalari nisbatiga qo‘yiladigan vazifalar, sportchilarning yoshi, malakasi, ularning alohida xususiyatlari, mashg‘ulot jarayonining bosqich va davrlari, organizmning ayni paytdagi holatidan kelib chiqib o‘zgartiriladi.

Bundan tashqari yosh badiiy gimnastikachilarning jismoniy madaniyatini shakllantirish ham muhim omil hisoblanadi. Shu sababli, yosh sportchilarning jismoniy madaniyatini shakllantirish jarayonida shug‘ullanuvchilar harakatlarni va ular bilan bog‘liq bilimlarni o‘zlashtiribgina qolmay, o‘z jismoniy qobiliyatlarini ham rivojlantiradilar. Hozirgi paytda sportchilarning harakat imkoniyatlarini tavsiflash uchun “jismoniy qobiliyatlar” va “jismoniy sifatlar” atamasidan foydalaniladi. Bu tushunchalar ma’lum ma’noda o‘qshash bo‘lsalar-da, lekin bir xil emas. Jismoniy qobiliyatlar, yosh sportchining u yoki bu mushak faoliyati talablariga javob beradigan va uning samarali bajarilishini ta’minlaydigan ruhiy-fiziologik hamda morfologik xususiyatlari majmuasidir.

Jismoniy tarbiya va sportda sportchilar qobiliyatlarining sifatiga xos xususiyatlar “kuchli”, “tezkor”, “chaqqon”, “egiluvchan”, “chidamli” degan iboralar o‘z aksini topgan. Hozirgi vaqtda jismoniy qobiliyatlarni besh asosiy turga ajratish qabul qilingan: kuch, tezkorlik va muvofiqlashtirish qobiliyatlari, chidamkorlik va egiluvchanlik. Ularning har biri harakat faoliyatining har xil turlarida xilma-xil shakllarida namoyon bo‘ladi. Hozirda jismoniy qobiliyatlar rivojlanishining asosiy qonuniyatlari ham mavjud:

1. Harakat – jismoniy qobiliyatlarning etakchi omili.
2. Qobiliyatlar rivojining harakat faoliyati rejimiga bog‘liqligi.
3. Jismoniy qobiliyatlar rivojlanishining bosqichliligi.

4. Qobiliyatlar rivojining notekis va geteroxronligi (turli vaqtga mansubligi).
5. Qobiliyatlar ko'rsatkichlarining qaytariluvchanligi.
6. Jismoniy qobiliyatlarning ko'chishi.
7. Harakat malakalari va jismoniy qobiliyatlarning o'zaro aloqasi va birligi.

Shu tufayli, yosh badiiy gimnastikachilarning u yoki bu harakat faoliyatini qay darajada o'zlashtirib olganiga qarab tegishli jismoniy qobiliyatlarni yuzaga chiqarish darajasi ham o'zgaradi. Shuning uchun, jismoniy tarbiya sohasida pedagogik jarayonni olib boruvchi kishi uni faqat ta'lim va tarbiya tamoyillariga emas, jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish tamoyillariga muvofiq ravishda qurishi kerak bo'ladi. Bunda shuni hisobga olish lozimki, jismoniy mashqlarga o'rgatish tamoyillari badiiy gimnastikachilarda yagona talablarni o'zida aks ettiradi: ularda har qanday pedagogik jarayon ongillik, faollik va boshqa tamoyillar asosida qurilishi zarur. Ammo mazkur tamoyillarning aniq ro'yobga chiqarilishi hal etilgan vazifalarga muvofiq bo'lishi shart.

Shunday qilib, maksimal yuklamaning haqiqiy ko'rsatkichlarini shug'ullanuvchilarni muayyan jismoniy holatiga nisbatangina aniqlash mumkin. Albatta, jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishda maksimal yuklamalarni shug'ullanuvchilarda tegishli tayyorgarlik mavjud bo'lganda, ularning yoshini, alohida xususiyatlarini, shuningdek, yuklamaning ham o'ziga xos jihatlarni e'tiborga olgan, boshqa tamoyillariga rioya qilgan holda qo'llash zarur. Jismoniy yuklamaning kattaligi uning hajmi va shiddati bilan tavsiflanadi. Shunga ko'ra, yuklama ish hajmini aniq taqsimlash joiz.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati**

1. Барчуков, И.С. Физическая культура и спорт: Методология, теория, практика / И.С. Барчуков// Москва: Академия, 2009.
2. Евсеев, Ю.И. Физическая культура/ Ю.И. Евсеев// Издание 7-е, доп. и испр. – Ростов на Дону: Феникс, 2011.
3. Туманян, Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учебное пособие для студентов вузов/Г.С.Туманян// Москва: Академия
4. Eshtaev A.K., Umarov M.N., Ishtaev D.R., Toychiev Z.O., Eshtaev S.A., Paxrudinova N.Yu. Gimnastika nazariyasi va uslubiyati. (Darslik). Tashkent «Barkamol fayzmedia» 2017.
5. Матвеев Л.Г. Теория и методика физической культуры/Л.Г.Матвеев// Москва: Физкультура и спорт, 1991.

### **MALAKALI FUTBOLCHILARNI KOMPLEKS NAZORAT QILISH USULLARI**

**Jaxbarov Abulfayzxon Sobirxon o'g'li** - Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislar qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Farg'ona filiali o'qituvchisi

**Annotatsiya.** Ushbu maqolada futbolchilarning raqobatbardoshlik va mashg'ulot jarayoni va jismoniy tayyorgarligini kompleks nazorat qilish masalalari ko'rib chiqilgan. Xususan, futbolda pedagogik nazorat va tayyorgarlikni rejalashtirishning nazariy va uslubiy asoslari ochib berilgan. Maqolada tezkor nazoratning ishonchli va informatsion testlari to'plami taqdim etilgan, ularni bevosita mashq paytida o'lchash usuli ishlab chiqilgan.

**Kalit soʻzlar:** nazorat turlari, raqobatbardoshlik, kompleks nazorat, mashgʻulot jarayoni, pedagogik nazorat, testlar

**Kirish.** Yuqori malakali futbolchilarni mashgʻulot va nazorat oʻyinlarini pedagogik nazorat qilish va yuzaga kelgan muammoni qisqa muddatda bartaraf etish zamonaviy futbolda professional jamoalarga juda muhim omillardan sanaladi. Ushbu omillarni hisobga olib mashgʻulot va nazorat oʻyinlarini boshqarish, operativ, joriy va bosqich nazoratlarni hamda oʻquv dasturlarini tezkor rejalashtirish jarayonida amalga oshiriladi. Koʻrinib turibdiki, ulardan eng muhimi oʻquv mashqlari va musobaqalarining miqdoriy va sifat koʻrsatkichlarini oʻz ichiga olgan operativ rejalardir. Operatsion rejalashtirishning samaradorligi operativ nazorat natijalari bilan belgilanadi, innovatsion texnologiyalarning ishonchligi esa foydalanilgan testlarning shaffof ekanligi va axborot mazmuniga va natijalar aniq ekanligini taʼminlaydi. Hozirgi kunda futbol amaliyotida bosqichli va qisman joriy nazorat qilish tizimi ilmiy asoslangan.

**Adabiyotlar tahlili va metodlar.** Zamonaviy diagnostika usullarining afzalligi anʼanaviy usullarga nisbatan aniq. Yuqori darajadagi futbolchilarini sinovdan oʻtkazish shuni koʻrsatdiki, ushbu test usullaridan foydalangan holda, ularning funksional holatini operativ nazorat qilish orqali, murabbiy va sportchilarga keyingi mashgʻulotlar uchun tavsiyalar berish mumkin. Bu ham aniq chuqur kompleks nazorat va bir vaqtning oʻzida tahlil qilish uchun muhim boʻlgan koʻp sonli koʻrsatkichlarni olish sportchilarning holatidagi muayyan pasayishni obyektiv asoslash va sport mahoratining yanada oʻsishini prognoz qilish imkonini beradi. Shu bilan birga, kompleks nazorat jarayonida olingan koʻp sonli koʻrsatkichlar ularni izohlashni qiyinlashtirishi mumkinligini hisobga olish kerak. Baʼzan murabbiy uchun diagnostika sohasidagi malakali mutaxassislar yordamisiz buni mustaqil ravishda amalga oshirish qiyin.[1]

**Mashgʻulot effektlari, nazorat va rejalashtirish holati oʻrtasidagi munosabatlar (M. A. Godik [2])**

*1-jadval*

	<b>Sportchining holati</b>	<b>Mashgʻulot effekti</b>	<b>Nazorat turlari</b>	<b>Rejalashtirish turlari</b>	<b>Oʻtkazish</b>
	Operatsion	Tezkor mashgʻulot effekti (TME)	Operatsion	Operatsion	Mashgʻulotda
	Joriy	Qoldirilgan mashgʻulot effekti (QME)	Joriy	Joriy	Mikrosiklda
	Barqaror (doimiy)	Kumulyativ mashgʻulot effekti (KME)	Bosqichli	Bosqichli	Davriy bosqichlarda

Kompleks pedagogik nazorat (KPN)- bu sportchilar tayyorgarligining turli jihatlarini, shuningdek, qoʻllaniladigan oʻquv vositalari, usullari va oʻquv yuklamalari parametrlarining samaradorligi va yetarilishini obyektiv baholashni taʼminlaydigan chora-tadbirlar tizimi. Yuqori toifali sportchilarni tayyorlashda kompleks pedagogik nazoratning asosiy vazifalari quyidagilardan iborat:[3]

a) ta'sir etuvchi o'quv mashg'ulot omillari o'rtasidagi bog'liqlikni aniqlash va sportchilarning tanasida sodir bo'ladigan o'zgarishlar; trenerlarga tegishli va ishonchli ma'lumotlarni taqdim etish.

b) sport mashg'ulotlarini rejalashtirish va tuzatishni amalga oshirish.

O'quv jarayoni va raqobat faoliyatini to'g'rilash maqsadida kompleks pedagogik nazorat doirasida quyidagi ma'lumotlarni muntazam ravishda taqdim etish zarurati belgilandi:

- mashg'ulotlar paytida sportchilarning operatsion holati to'g'risida yoki davomida: yuklamaning (ta'sirning) intensivligini nazorat qilish bo'yicha reabilitatsiya paytida;

- yuklama miqdorini nazorat qilish uchun sportchilarning hozirgi holati haqida mikrosikllari;

Umumiy va bosqichli o'quv vazifalari kontekstida o'quv jarayonining yo'nalishini bosqichma-bosqich tuzatish uchun subyektlarning bosqichli holati to'g'risida; uchun raqobat faoliyatining samaradorligi va parametrlari haqida asosiy musobaqalar vaqtida sportchilarning holatini tezda tuzatish;

- o'quv yuklamalarining kattaligi haqida.

Biz tadqiqotimizda **“Catapult Playr”** zamonaviy qurilmasidan keng foydalandik.

Qurilma quyidagi funksiyalarni bajaradi:

Sportchining har bir o'yinda bosib o'tgan umumiy masofasi

Sprint masofasi

Eng yuqori tezligi

Mashg'ulot intensivligi

Mashg'ulot yuklamasi kabi statistik ma'lumotlarni to'plash va qayta ishlash imkonini beradi.

**Tadqiqot natijalari va ularni muhokama qilish.** Futbolchilarning o'yinlardagi harakatlarini pedagogik kuzatishlar **“Wyscout”** tizimi yordamida amalga oshirildi.

To'p uzatishlar soni va aniqligi, dribblinglar, raqibdan to'pga zarba berish, darvoza tomon zarbalar, havoda to'p uchun kurashlar, to'pni ushlab turishlar, to'plar va boshqalar qayd etildi. Texnik va taktik harakatlarni bajarish uchun aniqlik koeffitsiyenti aniq bajarilgan texnikalarning ularning umumiy soniga nisbati bilan hisoblab chiqilgan. Raqobat faolligini tezkor nazorat qilish jamoalarning 58 ta o'yinida amalga oshirildi, ular haqida ma'lumot jadvalda keltirilgan.

### Pedagogik kuzatishlar o'tkazilgan jamoalarning xususiyatlari

2-jadval

Jamoalar nomi	Musobaqa yili	O'yinlar soni
“Paxtakor”, Toshkent	2021-2022 yillar	10
“Neftchi”, Farg'ona	2022-2023 yillar	22
“Navbahor” Namangan	2021-2022 yillar	12

“ Andion ”  
O‘zbekiston U -23  
terma jamoasi

2023-2023 yillar  
2022-2023 yillar

8  
6

Pedagogik kuzatishlar O‘zbekiston chempionati super liga jamoalarida texnik taktik harakatlar (TTH) tahlilni “Catapult Playr” zamonaviy qurilmasidan hamda Wyscout ” tizimi yordamida o‘tkazdik.

S.M.Vaitsexovski tomonidan taklif qilingan parallel rejalashtirish g‘oyasiga asoslanadi. Ushbu g‘oyaning mohiyati shundan iboratki, mashqlar yuklamalarini operativ tahlil qilish bilan bir vaqtda uni kelajakdagi mikrosikllar jamoalarida amalga oshirish rejasi ishlab chiqiladi. Masalan , mikrosiklning birinchi kunida tezlik-kuch sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan mashg‘ulot davomida futbolchilar bir nechta mashg‘ulotlarni bajarishdi. Ulardan ikkitasi uchun jismoniy (mashqning faol va passiv fazalarining davomiyligi, harakat uzunligi) va fiziologik (yurak urishi, texnik va taktik ma’lumotlarning hajmi) yuklama ko‘rsatkichlari qayd etilgan. Yuklamaning jismoniy tarkibiy qismlari va fiziologik mezonlarni taqqoslash mashqlar yo‘nalishi haqida xulosa chiqarish imkonini berdi. Agar u berilganiga to‘g‘ri kelgan bo‘lsa, unda mashq o‘zgarishsiz keyingi sikl uchun rejalashtirilgan edi. Agar yo‘q bo‘lsa, unda mashqning jismoniy komponentlari o‘zgartirildi.

Shu asosda, ularning tarkibiy qismlariga o‘zgartirishlar kiritilgan holda, mashg‘ulotlar yuklamalariga tuzatishlar kiritildi, bu esa ularni keyinchalik futbolchilarning holatiga mos ravishda bajarishga imkon berdi. Xususan O‘zbekiston chempionati Superligasi “ Neftchi ” (Farg‘ona) jamoasi futbolchilarida o‘tkazildi

### Foydalanilgan adabiyotlar

1. Jaxbarov A.S. Futbolchilarning tayyorgarligini kompleks nazorat qilish asoslari. <https://jtsiti.uz>, Respublika anjuman (2024) 414-417 bet
2. Годик М. А., Власов А. Е., Годик В. А. Профессиональный футбольный потенциал России с позиций 2018 FIFA WORLD CUP в рамках системы анализа пространственных данных //Вестник спортивной науки.–2011. – №. 5. – С. 9-12.
3. Талицджанов А. И. Комплексный контроль и планирование подготовки футболистов. – 2023.152 bet

## KURASHCHILAR MASHG‘ULOTLARI JARAYONIDA TEXNIK-TAKTIK TAYYORGARLIK MASALALARI

**Rasulov Z.P.**, Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakastnt oshirish instituti prorektori

**Annotatsiya:** ushbu maqolada kurashchilarning sport bilan shug‘ullanish davrida boshlang‘ich, asosiy va yakuniy qismlarini to‘g‘ri hamda mukammal ishlab chiqish keltirib o‘tilgan

**Аннотация:** в данной статье представлено правильное и совершенное развитие начальной, основной и конечной частей борцов во время занятий спортом.

**Kalit soʻzlar:** kurash, sport, texnik, taktik, metod, mahsus, tayyorgarlik, harakat, mashgʻulot jarayonlari, maksimal kuch, murabbiy.

**Ключевые слова:** борьба, спортивная, техническая, тактическая, методика, специфика, подготовка, движение, тренировочный процесс, максимальная сила, тренер.

Maʼlumki, kurashning texnik tayyorgarligi sportchi tomonidan yuqori sport natijalariga erishishni taʼminlovchi harakatlar tizimining egallaganlik darajasi bilan tavsiflanadi.

Amaliyotda kurashchining umumiy va maxsus texnik tayyorgarligiga boʻlinadi. Umumiy texnik tayyorgarlik yordamchi sport turlaridagi har xil harakat malakalari hamda koʻnikmalarini egallashga, maxsus texnik tayyorgarlik sport kurashida texnik mahoratga erishishga qaratilganligi bilan xarakterlanadi.

Kurashda texnik tayyorgarlik bir qator murakkab vazifalarni hal etishga yoʻnaltirilgan:

- maksimal kuchlanishdan foydalanish samaradorligini oshirish;
- ish kuchlanishini tejash;
- musobaqa faoliyatini oʻzgaruvchan holat sharoitlarida harakatlanish tezligi, aniqligini oshirish.

Sport texnikasini takomillashtirish kurashchilarning koʻp yillik tayyorgarligi davomida amalga oshiriladi hamda u tanlangan sport turida texnik mahoratni oshirishga qaratiladi.

Texnik mahorat deganda keskin sport kurashi sharoitlarida eng oqilona harakat texnikasini mukammal egallash tushuniladi.

Amaliyotda texnik mahoratni takomillashtirish quyidagi uchta bosqichi ajratiladi;

1. Izlanish.
2. Barqarorlashtirish.
3. Moslashishni takomillashtirish.

Birinchi bosqichda texnik tayyorgarlik musobaqa harakatlarining yangi texnikasini shakllantirishga, uni amaliyotda egallash shart-sharoitlarini yaxshilashga, musobaqa harakatlari tizimiga kiruvchi ayrim harakatlarni oʻrganishga (yoki qayta oʻrganishga) qaratilgan.

Ikkinchi bosqichda texnik tayyorgarlik musobaqa harakatlarining butun malakalarini chuqur oʻzlashtirish va mustahkamlashga qaratilgan.

Uchinchi bosqichda texnik tayyorgarlik shakllangan malakalarni takomillashtirish, ularning asosiy musobaqalar sharoitlariga mos holda maqsadga muvofiq variantlilik, barqarorligi, ishonchliligi chegaralarini kengaytirishga qaratilgan.

Har bir texnik tayyorgarlik bosqichining asosiy vazifalari quyidagilardan iborat:

- Kurash texnikasi asosini tashkil etadigan harakat malakalarining yuqori barqarorligi hamda oqilona variantivligiga erishish, musobaqa sharoitlarida ularning samaradorligini oshirish.

➤ Harakat malakalarini qisman qayta qurish, musobaqa faoliyati talablarini hisobga olgan holda usullarning ayrim qismlarini takomillashtirish.

Birinchi vazifani hal etish uchun tashqi vaziyatni murakkablashtirish uslubi, organizmning turli holatlarida mashqlarni bajarish uslubi qo'llaniladi. Ikkinchi vazifani hal etish uchun - texnik harakatlarni bajarish sharoitlarini engillashtirish uslubi, birga ta'sir ko'rsatish uslubi qo'llaniladi.

Texnik usullarni bajarishda tashqi vaziyatni murakkablashtirish uslubi quyidagi bir qator usullarda amalga oshiriladi:

➤ shartli raqib qarshiligining uslubiy usuli sportchiga texnik harakatni bajarish tuzilmasi va maromini takomillashtirishga, barqarorlik va natijalilikka tezroq erishishga yordam beradi.

➤ qiyin dastlabki holatlar va tayyorgarlik harakatlarining uslubiy usuli. Masalan, egilib tashlashni takomillashtirishda ushlab olish joyi va kurashchilar o'rtasidagi masofani o'zgartirish lozim.

➤ usullarni bajarish uchun joyni cheklash uslubi malakani takomillashtirishda mo'ljallangan shartlarini murakkablashtirishga yordam beradi. Kurashda, kichraytirilgan o'lchamdagi gilamlar qo'llaniladi.

Texnik harakatlarning bajarilishini qiyinlashtiruvchi sportchi organizmining turli holatlarida mashqlarni bajarish uslubi ham turli xildagi usullarda amalga oshiriladi:

Harakatni ancha toliqqan holda bajarishning uslubiy usuli. Bu holda katta hajm va shiddatdagi jismoniy yuklamadan keyin sportchiga texnikani rivojlantirishga qaratilgan mashqlar taklif qilinadi.

Nazorat o'quv-trenirovka bellashuvlari o'tkazilgandan so'ng katta emotsional zo'riqish holatida harakatlarni bajarishning uslubiy usuli.

Vaqtı-vaqtı bilan ko'rishni ta'qiqlash yoki cheklashning uslubiy usuli harakatlanish malakasining retseptorli-analizatorli tarkibiga tanlab ta'sir ko'rsatishga yordam beradi.

Musobaqa vaziyatida ayrim usullar yoki harakatlarni majburan bajarish usuli malakani takomillashtirish jarayonida kurashchi faolligini rag'batlantiradi. O'quv-trenirovka bellashuvlarida kurashchi himoyaning texnik usullari, yoki aksincha, hujum usullariga ko'proq diqqatni to'plashga ko'rsatma oladi.

Texnik harakatlarni bajarish shartlarini engillashtirish uslubi bir qator uslubiy usullardan iborat:

➤ harakat elementini ajratish uslubiy usuli. Masalan, erkin kurashda - beldan yuqori qismdan ushlab olishni amalga oshirish.

➤ mushak zo'riqishini pasaytirish uslubiy usuli kurashchiga harakatlanish malakasidagi ayrim harakatlarga yanada aniq tuzatishlarni kiritishga yordam beradi. Texnik harakatlarni takomillashtirish uchun kurashchiga ancha engil vazn toifasidagi raqib tanlanadi.

➤ tezkor axborot uslubiy usuli zarur harakat kengligi, maromi, sura'tini tez egallab olishga yordam beradi, bajariladigan harakatni anglash jarayonini faollashtiradi.

Texnik harakat to'g'risidagi tezkor axborot uchun videokamera va videomagnitofondan foydalanish qulaydir.

Birga ta'sir ko'rsatish uslubi sport trenirovkasida o'zaro birgalikda jismoniy sifatlarni rivojlantirish va harakat malakalarini takomillashtirishga asoslangan uslubiy usullar yordamida amalga oshiriladi. Bu holda usullarni takomillashtirishda kurashchiga ancha og'ir vazn toifasidagi raqib tanlanadi. Kurash texnikasi - bu musobaqa qoidalarida ruxsat etiladigan usullar, qarshi usullar va himoyalanişlar yig'indisidir.

Usullar - bu maqsadga yo'naltirilgan hujum harakatlari bo'lib, ular yordamida kurashchi raqibidan ustunlikka erishadi. Har bir usul ikki qismdan iborat. Birinchi qism - usul qo'llash uchun ushlab olish. Ushlab olishlar yuqoridan, pastdan, orqadan, oldindan, yon tomondan va boshqalarga ushlab olishlarga bo'linadi. Ushlash usulni muvaffaqiyatli bajarishda katta ahamiyatga ega. Butun usullarni bajarish sifati ushlab olishning qay darajada oqilona amalga oshirilganligiga bog'liq. Ikkinchi qismda turli xildagi harakatlar: tik turishda - o'tkazishlar, tashlashlar, ag'darishlar; parterda - o'girishlar va parterda tashlashlar bo'lishi mumkin.

Erkin kurash, sambo, dzyudo va kurashda usullarni amalga oshirish paytida bir vaqtning o'zida oyoqlar bilan turli harakatlar ham bajariladi, ya'ni bular - chalishlar, qoqishlar, ilishlar, oldindan ilib otishlar, chirmashlar, orqadan ilib otishlar. Bu harakatlarning ko'pchiligi orqadan, oldindan, yondan, ichkaridan, tashqaridan bajarilishi mumkin.

Bir xildagi ushlash bilan bir qator harakatlarni bajarish mumkin va, aksincha, bir xil harakatning o'zi turli ushlashlar bilan bajarilishi mumkin. Masalan, qo'ldan va gavdadan ushlab tashlashni, zarba bilan ag'darishni amalga oshirish mumkin. Lekin raqibni egilib qo'l, gavda, qo'l va bo'yindan ushlab tashlash ham mumkin.

Kurashchi har qanday usulni hujum va qarshi hujum uchun qo'llashi mumkin. Usul yoki uning bir qismini aldatchi harakat sifatida qo'llab, kurashchi haqiqiy niyatidan raqib diqqatini chalg'itish va boshqa usul bilan hujumni amalga oshirish uchun qulay sharoitlarni tayyorlashi mumkin.

Qarshi usullar - bu raqib hujumiga javob tariqasida bajariladigan maqsadli harakatlar bo'lib, ular yordamida kurashchi raqibi ustidan ustunlikka erishadi.

Qarshi usullar murakkab texnik harakatlarga kiradi. Qarshi hujum uyushtirayotgan kurashchi bir zumda to'g'ri qaror chiqarishi va raqibi usulni amalga oshirishga ulgurmasligi uchun o'z harakatlarini hujum qilayotgan raqib harakatlari bilan aniq moslashtirishi lozim.

Himoyalanişlar - bu raqibning usullarni (qarshi usullarni) bajarishiga to'sqinlik qiluvchi maqsadli harakatlardir.

Himoyalanişlar dastlabki va bevosita himoyalanişlarga ajratiladi. Dastlabki himoyalaniş oldindan, ya'ni raqib usulni amalga oshirishdan avval bajariladi.

Bevosita himoyalani sh raqib hujumini to'xtatishga qaratilgan. Bunday himoyalani sh samaradorligi uning o'z vaqtida bajarilishiga bog'liq. Bevosita himoyalani sh usul boshida, usulni bajarish davomida yoki usulni bajarish oxirida amalga oshirilishi mumkin.

Hamma texnik harakatlar kurashchilar tomonidan turli holatlardan turib bajariladi. Asosiy holatlar quyidagilar: tik turish, parter va ko'prik.

Tik turish - bu kurashchining holati bo'lib, unda u oyoqlarda tik turadi. O'ng, chap va yalpi tik turishlar ajratiladi. Ularning har biri, o'z navbatida, baland, o'rta va past bo'lishi mumkin. Tik turishda kurashish yaqin, o'rta va uzoq masofalarda olib borilishi mumkin.

Parter - bu kurashchining dastlabki holati bo'lib, u tizzalarida turadi. Bunda tekis yozilgan qo'llarning kaftlari bilan gilamga tayanib turiladi, qo'llar tizzalardan 20-25 sm. uzoqlikda joylashadi.

Parterda baland holat va past holat farqlanadi. Baland holat - bu kurashchining parterdagi dastlabki holati, past holat esa - bu kurashchining tizzalarda turib, bilaklar bilan gilamga tayanish holatidir.

Parterda kurashish paytida kurashchilardan biri pastda, ikkinchisi yuqorida bo'ladi. Parterda yuqoridagi holatda turgan kurashchi kurash boshlanishidan oldin istagan dastlabki holatni egallashi mumkin. Faqatgina qo'l kaftlari pastdagi kurashchining elkasida turishi lozim.

Ko'prik - bu kurashchining quyidagi holati bo'lib, ya'ni bunda u, orqaga egilib, oyoq kaftlari (ular taxminan elka kengligida yozilgan) va bosh (istagan qismi) bilan gilamga tayanadi.

Kurashchi ushbu holatga kuragini gilamga tekkizmaslik uchun o'tadi.

Erkin va yunon-rum kurashida ko'prik bir holatda qator hujum hamda qarshi hujum harakatlarini bajarishda asosiy elementlardan biri hisoblanadi.

Kurashchining texnik harakatlari zahirasi qanchalik boy bo'lsa, ularni qanchalik katta mahorat bilan qo'llay bilsa, uning texnik mahorati shunchalik yuqori bo'ladi.

Kurash texnikasi kurashchi mahoratining asosi hisoblanadi va ko'p jihatdan uning imkoniyatlarini belgilab beradi. Kurashda o'nlab usullar va ularning variantlari mavjud. Biroq bu kurashchi ularning hammasini mukammal bilishi lozim degani emas.

Sportchi yanada yangi va yangi usullar, qarshi usullar hamda himoyalani shlarni egallab borishi bilan uning alohida xususiyatlari va odatlariga javob beradigan hamda uning tomonidan muvaffaqiyatli bajariladigan usullarning bir qismi keyinchalik takomillashtirish maqsadida rejaga kiritiladi.

Kurashchining har tomonlama texnik tayyorgarligi - turli sport turlarini rivojlantirishning zamonaviy darajasiga qo'yiladigan muhim talablardan biridir. Mustahkam egallash uchun texnik harakatlarni tanlashda quyidagi qoidalarga amal qilish lozim:

-amaldagi musobaqa qoidalarida qaysi biri texnik harakat muvaffaqiyatli hisoblangan o'sha texnik harakatlarni egallash;

-texnikaning hamma turlari ichidan sportchining alohida xususiyatlariga eng yaxshi javob beradigan usullar, qarshi usullar va himoyalashlarning variantlarini egallash;

-asosiy raqobatchilarning mahorati xususiyatlarini hisobga olish va ular bilan kurashishda yaxshi natija beradigan texnik harakatlarni tanlash;

-avval o'rganilgan usullar va qarshi usullarni qo'llash imkoniyatini kengaytirish mumkin bo'lgan texnik harakatlarga ko'proq e'tibor qaratish;

- kurashchi zahirasida mavjud bo'lgan usullar bilan kombinatsiyalar hamda bog'lanishlarda qo'llash mumkin bo'lgan texnik harakatlarni o'rganish;

- harakat vazifasini eng oqilona hal etish xususiyatiga ega bo'lgan harakat texnikasiga o'rgatish lozim; bu kelgusida qayta o'rganishdan xolos qiladi;

- kerak bo'lmagan harakatlar va ortiqcha mushak zo'riqligini bartaraf etib, texnika asoslari hamda umumiy harakat maromini egallash;

- usullarga o'rgatish vaqt oraliq'ida jamlangan bo'lishi zarur, chunki trenirovka mashg'ulotlari orasidagi uzoq tanaffuslar uning ta'sirini pasaytiradi. Boshqa tomondan, bitta trenirovka darsi davomida usullarni juda tez-tez takrorlash maqsadga muvofiq emas, chunki yangi koordinatsiyalarni yaratish asab tizimini tez toliqtiradigan qiynchilikni engib o'tish bilan bog'liq;

- jismoniy shart-sharoitlar etarlicha bo'lmasligi oqibatida yuzaga keladigan texnik holatlarni oldini olish maqsadida harakatlarning dinamik tavsiflariga mos keladigan yuqori darajadagi maxsus jismoniy tayyorgarlikni tashkil etish lozim.

Kurashchining texnik mahoratini oshirish uchun harakatlarni bajarish paytida harakatlanishdagi xatolarni o'z vaqtida aniqlash hamda ularni paydo bo'lish sabablarini belgilash muhim ahamiyatga ega. Bunday xatolarni o'z vaqtida bartaraf etish ko'p jihatdan texnik takomillashtirish jarayoni samaradorligiga sabab bo'ladi. Harakatlarga o'rgatishda yuzaga keladigan hamma harakatlanish xatolari beshta guruhga bo'linadi: harakatlanish etishmasligi sababli xatolar; o'qitishdagi kamchiliklar sababli xatolar; sharoitlarning g'ayritabiiyligi sababli xatolar, ruhiyatdagi xatolar hamda kutilmagan xatolar.

Shu bilan birga texnik takomillashtirish jarayonida yuzaga kelgan harakatlanishdagi xatolarni bartaraf etish uchun uslubiy qoidalarni ishlab chiqish zarur.

### **Foydalanilgan adabiyotlar**

1. Jismoniy tarbiya va sport to'g'risidagi qonun. 2015-yil 4-sentabr O'RBQ-394-son

2. O'zbek milliy kurashi Ibn Sino nomidagi nashriyoti 1990 y

3. Sambo kurashi nazariyasi va uslubiyoti "Tanaddun" Toshkent 2016 y

4. Sport kurash uslubiyoti F.A.Kerimov Toshkent-2005

5. Sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari R.S.Salomov

## **ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА, МЕТОДЫ, УСЛОВИЯ ПОДГОТОВКИ ЛЕГКОАТЛЕТОВ**

**Жемуратов Б.С** - Нукусский филиал института переподготовки и повышения квалификации специалистов по физической культуре и спорту

**Аннотация:** В нашей статье рассказывается о том, подготовке легкоатлетов используются физические и идеомоторные упражнения, аутогенная тренировка, определенные условия внешней среды, средства восстановления и гигиенический режим. Посредством систематического выполнения физических упражнений легкоатлеты совершенствуются в технике, тактике, развивают физические и волевые качества.

**Ключевые слова:** упражнения, легкой атлетики, тренер, игра, условия, технике, тактике.

В подготовке легкоатлетов используются физические и идеомоторные упражнения, аутогенная тренировка, определенные условия внешней среды, средства восстановления и гигиенический режим. Посредством систематического выполнения физических упражнений легкоатлеты совершенствуются в технике, тактике, развивают физические и волевые качества.

Физические упражнения являются главным средством подготовки и делятся на три основные группы:

1-я группа. Упражнения в том виде легкой атлетики, в котором спортсмен специализируется, включая все элементы и варианты этого вида.

2-я группа. Общеразвивающие физические упражнения, которые подразделяются на две подгруппы:

а) упражнения из других видов спорта (гимнастика, легкая атлетика, тяжелая атлетика, спортивные игры и др.), применяемые для общего физического развития, но соответственно специфике своего вида легкой атлетики: для развития общей выносливости и укрепления здоровья – кроссы; для развития и укрепления мускулатуры – упражнения с отягощениями; для приобретения быстроты – спринтерский бег; для развития ловкости и улучшения координации движений – игра в баскетбол и упражнения на гимнастических снарядах.

б) общеразвивающие подготовительные упражнения с различными предметами: палками, скакалками, булавами, гантелями и др. – и без них; упражнения на снарядах и тренажерах, наклоны, повороты, размахивания, вращение, сгибание и разгибание конечностей, прыжки и др.

Общеразвивающие подготовительные упражнения предназначены для всестороннего физического развития в первую очередь новичков и малоподготовленных легкоатлетов; они используются и для исправления основных дефектов в телосложении.

3-я группа. Специальные упражнения обычно представляют собой элемент, часть или «связку» нескольких движений, взятых из данного вида легкой атлетики. Необходимо, чтобы по кинематической и динамической характеристикам движений, а также по психологической направленности специальные упражнения подходили бы возможно ближе к избранному виду легкой атлетики или его части.

Специальные упражнения выполняются со снарядами (легкоатлетические, набивные мячи, мешки с песком, гантели, гири, штанга, груз на блоках и др.), на снарядах (гимнастические барьеры, канат и др.) и без снарядов.

Специальные упражнения могут выполняться также на тренажерах и специальных устройствах, позволяющих проявить предельные усилия, сверхмаксимальную быстроту, наибольшую, амплитуду, создать мощные локальные воздействия. Могут использоваться конструкции, позволяющие эффективное совершенствование техники бега, прыжков и метаний. Избранный вид легкой атлетики и специальные упражнения выполняются также в усложненных условиях: в горной местности, в барокамере, при уреженном дыхании, на мягкой дорожке, на трудном профиле пути, при встречном ветре, дожде и в условиях «поля боя». Это необходимо для психологической подготовки легкоатлетов, воспитания у них волевых качеств и повышения уровня развития физических качеств. Облегченные условия: попутный ветер, тяговые и лидирующие устройства, снаряды уменьшенного веса и др. – помогают обучению технике и позволяют формировать более высокие уровни скоростно-силовых качеств, способности преодолевать «скоростные барьеры». В зависимости от внешних условий выполнение упражнений, их целенаправленность и воздействие на спортсмена могут изменяться.

Идеомоторные упражнения – мысленное исполнение движения или действия. Их эффект основан на двигательных и функциональных реакциях, автоматически возникающих у человека в момент представления о движении. Эти реакции хотя и очень слабые, но они в точности соответствуют тем, что возникают при практическом выполнении этого упражнения, его части, элемента, связки, могут способствовать овладению техникой и тактикой, настраивать на предстоящее фактическое выполнение, упрочивать навык, совершенствовать проявлению двигательных качеств. Очень важно, что в процессе идеомоторного упражнения может начинаться образование двигательного навыка.

Аутогенная тренировка – воздействие на психологическое состояние (для отдыха, снижения возбужденности, предстартовой настройки, преодоления рекордных рубежей) посредством самовнушения спортсмена или внушения тренера или психолога. Музыка и ритмолидеры. С их помощью можно делать занятия более эмоциональными, увеличивать объем тренировки, интенсивность. Музыка – хорошее средство для настройки перед стартом и для отдыха. Места занятий. В настоящее время повысились требования к местам занятий. Синтетические дорожки и места для прыжков и метаний, амортизационные подушки для приземления стали обязательными для легкоатлетических стадионов и манежей. Рекомендуется иметь несколько круговых дорожек из мягкого синтетического материала, опилок или песка, с травяным покровом; наклонную дорожку, которая дает возможность повысить объем и интенсивность упражнений, создать условия тренировки для спринтеров и прыгунов в длину, а также наклонную дорожку под углом 5–10 для тренировки в тройном прыжке. Очень важно иметь хорошее оборудование для проведения занятий по физической подготовке: гантели, набивные мячи, скакалки, мешки с песком, утяжеленные пояса, жилеты и манжеты, гири, штанги, гимнастические снаряды, мячи, эспандеры, боковые аппараты, универсальные и специальные тренажеры и др. На стадионе необходим городок для занятий по физической подготовке со снарядами, на которых можно выполнять упражнения в висе и упоре, тяжестями, различными предметами. Важную

роль играет тренировка в избранном виде легкой атлетики и выполнение специальных упражнений в условиях, идентичных соревновательным и более усложненным. Разнообразие внешних условий также влияет на тренировку. Проведение занятий на различных стадионах, в парках, лесу, на берегу реки повышает эмоциональность тренировки, помогает увеличить объем работы, предупреждает перетренировку. Горные условия. Важное значение имеет подготовка в условиях среднегорья (1500–3500 м над уровнем моря). Тренировка там в течение 20–30 дней способствует повышению жизнедеятельности организма спортсмена и его работоспособности. Эффективность тренировки в среднегорье проявляется после возвращения спортсменов в обычные условия. В первые 5 дней после спуска с гор результаты (особенно в спортивной ходьбе и беге на 400 м и более) могут значительно повышаться. Затем в период акклиматизации (6–14 дней) работоспособность, как правило, понижается, но в последующие 10–14 дней достигает наивысшего уровня. Горная тренировка перед кульминационными соревнованиями планируется с таким расчетом, чтобы можно было стартовать через 2 недели после спуска с гор. Разумеется, при этом следует учитывать индивидуальные особенности спортсмена, продолжительность пребывания в горах и интенсивность выполняемой там тренировки.

Методы тренировки. Для решения одной и той же задачи можно применять различные средства, но с использованием определенных методов. Выбор методов спортивной тренировки определяется задачами и условиями проведения занятий (местом, временем, погодой и др.).

Главным методом спортивной тренировки является метод упражнений, позволяющий развивать физические качества, совершенствовать технику и тактику. В зависимости от задач, решаемых в тренировке легкоатлетов, используются следующие варианты метода упражнения.

Равномерный метод – выполнение упражнения в равномерном темпе, например, пробегание определенной дистанции с одинаковой скоростью. Применяется при развитии физических качеств, в частности, выносливости.

Повторный метод – стереотипное повторение упражнения без четко определенных интервалов отдыха. Применяется для закрепления изучаемых действий, чувства скорости, совершенствования техники, развития физических качеств.

Переменный метод – непрерывное выполнение упражнения, но с изменением характера повторяющихся действий, например, чередование бега с различной скоростью. Используется для развития выносливости, быстроты, силы, тактических навыков, исправления ошибок в технике движений.

Интервальный метод – конкретные диапазоны усилий в повторном выполнении действий, при которых заранее планируются и строго регламентируются интервалы отдыха. Чаще всего применяется при развитии специальной выносливости.

Темповой метод – выполнение упражнения с заданным темпом движений, например, пробегание определенной дистанции с заданной скоростью. Используется в основном бегунами на средние и длинные дистанции для развития скоростной выносливости.

Круговой метод – поточное, последовательное выполнение специально подобранного комплекса физических упражнений. Он позволяет эффективно решать задачи сопряженного развития физических качеств и совершенствования техники движений. Применяется в тренировочном процессе во всех видах легкой атлетики.

Игровой метод – развитие двигательных качеств в процессе спортивных и подвижных игр. Широко применяется для повышения эмоциональности занятий, совершенствования координации движений, развития быстроты и выносливости.

Метод «до отказа» – непрерывное, относительно медленное выполнение упражнений с усилиями на уровне 50–70 % от максимального до тех пор, пока не начнет нарушаться правильность движений и наступит значительное утомление. Используется легкоатлетами при развитии силовых, скоростно-силовых и волевых качеств. Контрольный метод – выполнение избранного вида легкой атлетики или специальных упражнений с соревновательной интенсивностью, но с уменьшенной продолжительностью. Применяется с целью проверки тренированности спортсменов.

Соревновательный метод – выполнение упражнений избранного вида легкой атлетики со стремлением достичь наилучшего результата при соблюдении правил соревнований. Используется для повышения эмоциональности занятий, проверки уровня тренированности спортсменов, их волевой подготовленности, подведения итогов тренировочного процесса. Для повышения эффективности тренировки, помимо рационального применения перечисленных методов, можно использовать различные методические приемы, способствующие созданию правильного представления о выполняемом упражнении. Такими приемами являются: непосредственная помощь тренера по ходу движения, звуковые или световые сигналы в определенных фазах упражнения для достижения соответствующего ритма, использование ориентиров и разметок для уточнения фаз движений, применение облегченных и утяжеленных условий выполнения упражнений и т. д. Средства и методы тренировки легкоатлетов органически взаимосвязаны. Для достижения высоких спортивных результатов необходимо умело применять самые разнообразные средства, методы и методические приемы, позволяющие количественно и качественно изменять тренировочные нагрузки, повышать функциональные возможности организма спортсмена и на этой базе добиваться высоких спортивных результатов.

#### **Список использованных источников**

1. Методика тренировки в легкой атлетике : учебное пособие / Т. П. Юшкевич, В. Г. Ярошевич, В. В. Рудник [и др.]. — Минск : БГУФК, 2021. — 562 с.
2. Недосеков , Ю.В. Скоростно-силовая подготовка легкоатлетов в учебном спортивном отделении: учебно-методическое пособие / Ю. В. Недосеков. - Витебск : ВГАВМ, 2021. - 19 с.
3. Платонов, В. Н. Скоростные способности и методика их развития / В. Н. Платонов // Наука в олимп. спорте - 2015. - № 4. - С. 20-31.

## **СПОРТ МЕКТЕПТЕРИНДЕ ЖАС ФУТБОЛШЫЛАРДЫҢ ОҚЫҰ-ШЫНЫҒЫҰ ЖУМЫСЛАРЫН ЦИКЛЕРДЕ ӨТКЕРІҰ МЕТОДИКАСЫ**

**Кайпов Ниетбай** - педагогика илимлери кандидаты, доц. Дене мәденияты факультети, ҚМУ.

**Сейтбекова Зульфия** - дене маденияты факультети 2-курс студенти.

**Резюме.** Мақалада басланғыш таярлықтағы жас футболшылардың тренировка процессин бир жыллық циклда алып барыу методикасы хаққында сөз етилген.

**Таяныш сөзлер.** цикл, жүктеме, эксперимент, қадағалау, спорт, шынығыу, физикалық сапалар, техника, тактика.

Мәмлекетимиз тәрәпинен балалар хәм жас өспиримлер спортына үлкен итибар берилмекте. Өзбекстан республикасының «Дене тәрбия хәм спорт» ҳаққындағы нызамы, футбол хәм басқа да спорт түрлерин раўажландырыу ҳаққындағы президент пәрманларының қабыл етилиуи буған айқын мысал бола алады.[1]

Жетик спортшының басланғыш таярлық басқышындағы қәте кемшиликлери болажақ жарысларда кери тәсирин тийгизиуи мүмкин.

Бүгинги күнде футбол жәхән аренасында жүдә тез пәт пенен раўажланып бармақта. Усының нәтийжесинде балалар футболына тереңрек кеуил бөлиуди, сондай-ақ олардың таярлық программаларына жаңа заманагөй үйретиуи усылларын ислеп шығыу, жас футболшылар менен алып барылатуғын оқыу-шынығыу процессине өзгерислер киргизиуди талап етеди.

Басланғыш таярлық басқышында жас футболшылардың таярлық системасында тренировкалардың сапалы тәсир етиуи дәрежесин муўапықластырыуға қаратылған мәселелерди шешиуи бүгинги күннің актуал мәселелердин бири болып келмекте. Бул өз гезегинде заманагөй иннавацон технологияға тийкарланған усылларды пайдаланыуды талап етеди.[2] Жоқарыдағыларды есапқа алып биз жас футболшылардың жыл даўамында алып барылатуғын шынығыуларын бир жыллық үлкен еки макроциклде алып барыуды ислеп шықтық. Бунда биринши үлкен макроциклде жас футболшылар бес ай даўамында физикалық сапаларын раўажландырып барса, ал екинши үлкен макроцикл даўамында техникалық, тактикалық хәм ойын әмелиятын өсиреди. [4]

Биринши макроциклде жас футболшылардың физикалық сапаларын раўажландырыуи ушын төмендеги усылдан пайдаландық. Футболшылардың физикалық сапаларын арттырыуи мақсетинде хәр қыйлы бағдардағы таңлап алынған шынығыу жүклемелерин избе-излик пенен байланысқан ҳалда алып барыуи усылы қолланылды.[3]

Усының менен бир қатарда шынығыулардың блокларға бөлиниуине де үлкен әхмийет берилди хәм шынығыулар төмендегише блокларға бөлинип алып барылды:

Биринши блок - шыдамлылықты раўажландырыуи;

Екинши блок – күш мүмкиншилигин раўажландырыуи;

Үшинши блок - тезликти раўажландырыуи;

Төртинши блок – шаққанлық, епшиллик, сапаларын раўажландырыуи;

Шынығыулар барысында хәр бир сапаны раўажландырыуи ушын берилген шынығыулар қатаң тәризде тексерилип барылды. Усының менен бир қатарда физикалық сапалардың раўаланыуына үлкен дыққат берилип хәр бир сапа толық раўажланбағанша екинши бир сапаға өткерилмеди. Соның нәтийжесинде бизлер физикалық сапаларды раўажландырыуи дәуирлериниң уақыт даўамыйлығын анықлап алдық.[3] Физикалық сапалардың раўажландырыуи дәуирлерин биз төмендегише белгиледик:

1. Шыдамлылықты раўажландырыуиға қаратылған шынығыуларды орынлауға 2,5 айлық мезоцикл яғный 10 хәптелик микроцикл;

2. Күш мүмкиншилигин раўажландырыуиға қаратылған шынығыуларды орынлауға 1,5 айлық мезоцикл яғный 6 хәптелик микроцикл;

3. Тезлик сапаларын раўажландырыуиға қаратылған шынығыуларды орынлауға 1,5 айлық мезоцикл яғный 6 хәптелик микроцикл;

4. Шаққанлық хәм епшиллик сапаларын раўажландырыўға қаратылған шынығыўларды орынлаўға 1,5 айлық мезоцикл яғный 6 хәптелик микроцикл;

Шынығыўларды бундай избе-излик пенен алып барыўды Ю.В.Верхошанский хәм басқа да алымлармыздың усыныслары тийкарында ислеп шықтық хәм жас футболшылардың физикалық сапаларын нәтийжели раўажландырыўға ересе алдық.

Екинши үлкен макроцикл даўамында жас футболшылардың техникалық хәм тактикалық таярлығын раўажландырыў ушын 5 айлық мезоцикл яғный 20 хәптелик микроцикл даўамында шынығыўлар төмендегише тәртипте берилди:

1. Топты бас пенен урыў техникасын үйретиў 2 МЦ;
2. Топты аяқ пенен тебиў техникасын үйретиў 3 МЦ;
3. Топты тоқтатыў техникасын үйретиў 3 МЦ;
4. Топты алып жүриў хәм алып қойыў техниикасын үйретиў 4 МЦ;
5. Топты таслап бериў техникасын үйретиў 1 МЦ;
6. Қарсыласты алдап өтиў (дриблинг) техникасын үйретиў 3 МЦ;
7. Дарўазадан топ тебиў, бос орынға шығыў хәм топты ийелеў, ойынды бақлаў;

техникасын үйретиў 4 МЦ; [3]

Биз бул шынығыўлардың нәтийжелигин тексерийў ушын 34 бирликтен ибарат тестлер жыйындысын ислеп шықтық. Усы ислеп шыққан тестлер арқалы контроль топары менен тәжирийбе топары арасындағы салыстырмалы айырмашылығын анықладық.

Мысал ушын тәжирийбе басында контроль хәм тәжирийбе топарлары арасындағы көрсеткишлер дерлик бирдей болған болса, тәжирийбе ақырында тәжирийбе топары жас футболшыларының көрсеткишлери бир қанша жоқары болды. Буны алынған нәтийжелерден көрсек болады.

Биринши макроциклде жас футболшылардың физикалық сапаларын раўажландырыў ушын берилген шынығыўлардан 23 бирликтен ибарат тестлер жыйындысы ислеп шығылды хәм контроль топар менен тәжирийбе топары арасындағы көрсеткишлер анықластырылды.

Тәжирийбе топары жас футболшылары 17 шынығыўда исенимли айырмашылыққа ийе болған болса, ал контроль топары жас футболшылары 4 шынығыўда исенимли айырмашылыққа ийе болды(Улыўма 23 шынығыўдан). [3]

Екинши макроциклде жас футболшылардың техникалық хәм тактикалық хәрекетлерин раўажландырыў ушын берилген шынығыўлар бойынша тәжирийбе топарымыз жас футболшылары 28 шынығыўда, ал контроль топары жас футболшылары 5 шынығыўда исенимли айырмашылыққа ийе болды(Улыўма 34 шынығыўдан). [3]

Улыўма жуўмақ шығаратуғын болсақ жоқарыдағы көрсеткишлерди есапқа алып биз қоллаған усылларымыз жас футболшыларды тәрбиялаўда, олардың техникалық хәм тактикалық, сондай-ақ физикалық сапаларын раўажландырыўда өз нәтийжесин бергенлигиниң гуўасы боламыз.

#### **Пайдаланылған әдебиятлар**

1. Закон о физической культуре и спорте (Новая редакция) //Народное слово. - 2000. - 26 мая.
2. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. - М.: ФиС, 1985. - С. 176 с ил.

3. Кайпов Н.А. Оптимизация тренировочных воздействий в системе подготовки юных футболистов на этапе начальной подготовки.: Автореф.дис....канд.пед.наук. – Т., 2011.- 29с

4. Нуримов Р.И. Ёш футболчиларни техник ва тактик тайёрлаш: Ўқув кўлланма. - Т., 2005. - Б. 104.

## **ОБУЧАТЬ ПРИЕМАМ ПЕРЕДАЧИ И ЛОВЛИ МЯЧА В БАСКЕТБОЛЬНЫХ ИГРАХ**

**Мамутов К.Т.** – доцент, директор Нукусский филиал института переподготовки повышение квалификации специалистов по физической культуре и спорта.

Разбирая игру, они останавливаются главным образом на том, насколько метко игроки выполняли броски, крайне редко вспоминая, с чьих передач эти броски делались. Между тем передача - один из главных технических приемов в баскетболе, и игрок должен овладеть всеми ее способами, чтобы уметь выбрать наиболее целесообразный для конкретной игровой обстановки. Без хорошего паса команде не организовать быстронападение. Неточные передачи перехватываются соперником. Неумение выполнить там называемую скрытую передачу помогает сопернику легко расшифровать любой маневр: Поэтому работать над передачей необходимо на всех уровнях подготовки баскетболистов. Каждая передача должна быть неожиданной для соперника. Увы, слишком часто мы видим открытые передачи, которые выполняются однообразно, на посредственном уровне и не представляют для соперника опасности. Именно на-заслабого владения техникой передачи игрок часто стремится побыстрее избавиться от мяча, чтобы не потерять его или не попасть в положение, когда не знаешь, как им распорядиться. Если баскетболисты хорошо выполняют передачу. если они могут ориентироваться в различной обстановке мяч если они владеют передачами с обманными движениями, вас будет интересная с такой командой, так как за хорошими передачами последуют попадания в корзину. Точные своевременные передачи - ключи к успеху в игре». Баскетболисту приходится выполнять передачи в самых различных ситуациях. Поэтому он одинаково хорошо должен уметь передавать мячи стоя, и в движении - на бегу, после ведения и ловли мяча, и в прыжке - после перехвата и овладения мячом, отскочившим от щита. Часто, выполняя передачу, игрок оказывается в неудобном положении: попадает в плотную опеку нескольких баскетболистов команды соперника или получает мяч в воздухе, после чего может приземлиться только за пределами площадки. в этих случаях от него требуется особое мастерство передачи, сочетающееся с ловкостью, высокой координацией движений, находчивостью, даже смелостью. Поэтому тренировочные: занятия должны предусматривать постепенное повышение сложности упражнений в передачах на базе хорошо освоенных более простых элементов приближение их к условиям соревнований: передачи в прыжке с поворотом на 180° с плотной опекой защитников, на высоких скоростях ит. д. В начале обучения игроки разбиваются на пары и выполняют на месте наиболее простые и часто применяемые передачи: двумя руками от груди, одной рукой от

плеча, от головы, а затем уже переходят к более сложным, в частности к передачам мяча партнеру, находящемуся в движении. При этом важно определить скорость передвижения партнера и своевременно дать ему пас с определенной силой. Передача должна быть быстрой, направлена в ту точку площадки, где к этому времени окажется партнер. Освоив это упражнение, можно приступить к передачам мяча друг другу на ходу. Все передачи выполняют не на прямых, а на согнутых в коленях ногах. Важнейшим моментом обучения передачам их совершенствования является правило, требующее от игрока стремления передать мяч открывшемуся, т. е. освободившемуся от опеки защитника и вышедшему на свободное место партнеру. Большую ответственность за потерю мяча при передаче несет игрок, сделавший передачу. На этом следует акцентировать внимание юных баскетболистов. Ловкость, расчет, периферическое зрение, решительность – основные качества, которую характерную игрока высокого класса в передачах. А точность передач тесно связана с этими приемами. Разучивают мяча, временно, в одном процессе тренировки: ловля мяча, положение для последующих игры, в том числе передач. Стойка баскетболиста и момент ловли ноги согнуты в мяча двумя стойки чтобы головой, вынести вверх руки момент, когда сближаются, обхватывают, опускаются и при ловле мяча одной рукой игрок останавливает его дальше от защитника рукой с широко разведенными, расслабленными второй рукой подхватывает пальцами. Контролировать его чтобы быстрой передачи уже двумя руками. Для мяча ловят одной рукой, без поддержки другой, используя амортизирующее движение как замах для последующей передачи. После ловли надо укрыть мяч от соперника, защищая его разведенными локтями. Рассмотрим различные виды передач мяча баскетболу.

**Быстро. Передача двумя руками от груди** позволяет и точно наловить мяч на близкое расстояние. Игрок держит мяч двумя руками перед грудью, пальцы расставлены, большие пальцы направлены назад и слегка вверх, как бы указывая друг на друга, локти близко к туловищу, туловище наклонено вперед. Мяч выпускают из рук быстрым взрывным движением кистей, пальцев и локтей, придавая ему нужное вращение. Одновременно с передачей игрок может сделать шаг вперед. Передача двумя руками сверху (над головой) применяется из любой точки при позиционном нападении. Игроки задней линии часто пользуются ею, чтобы передать мяч центровому. Применяют ее и высокорослые игроки, получив высокую передачу, если хотят быстро вернуть или отдать выходящему на скорости партнеру. Кисти удерживают мяч сбоку, немного сзади, пальцами вверх, а большие пальцы сзади направлены друг к другу. Мяч поднимают точно вверх, а не назад, за голову, локти слегка согнуты, выпускают мяч быстрым, хлестким движением кистей и пальцев с одновременным небольшим шагом вперед.

**Передача одной рукой от плеча** -- это наиболее распространенный способ передачи мяча на любое расстояние с минимальным временем для замаха и хорошим контролем за мячом. Руку с мячом отводят к плечу и сразу же выпрямляют с одновременным захлестывающим движением кисти и поворотом туловища. Дополнительное движение кисти в момент вылета мяча позволяет игроку изменить направление и траекторию полета. Передача одной рукой сверху позволяет послать мяч на дальнее расстояние даже через поднятые руки соперников. Баскетбол поворачивается боком к направлению мячом отводит

назад-в быстрым маховым движением доводит до вертикального Мяч выпускают в тот момент, когда надголовной, отскоком от пола. Это наиболее способ передачи мяча центра плотно опекают. Используют заключительной фазе быстрого прорыва защитника либо, когда надо дать короткую обратную передачу игроку, выходящая похожа пас двумя руками груди. Мяч ударяется Об пол от передающего на 2/3 дистанции принимающего, и должен отскочить х нему удобной для ловли высоте, лучше все на уровне пояса. При передачах на короткие расстояния вращение мячу придавать не надо вот при расстоянии более 5 м вращение повышает скорость полета мяча. Техника вращения: ладони сдвинуты выше по мячу, заключи. тельное движение кистей резкое, руки как бы сопровождают мяч ладонями вниз. Передача крюком - это длинная передача мг-року, убегающему в быстрый прорыв под щит соперника. Удобна она и случаях, когда защитник оказывает давление на передающего с одной стороны, а другая остается вне опасности.

Выполняется маховым движением почти выпрямленной либо согнутой в локте руки. Мяч выпускается высоко вверх хлестким движением кисти и пальцев. Вторая рука помогает выносу мяча, а локоть ее защищает передающего от защитника. Можно выполнять такую передачу и в прыжке, но это значительно сложнее. Выпрыгнув, игрок должен успеть отдать мяч партнеру прежде, чем опустится на пол. Разучивать передачу крюком следует как правой, так и левой рукой. Передачу за спиной мы все чаще видим в матчах команд мастеров. Передача сложна, особенно когда ее выполняют в движении. Нелегка она и для приема, почему и чревата потерями мяча. Однако в ситуациях «два нападающих против одного защитника» она весьма эффективна. Поэтому, освоив более простые и надежные передачи, надо попробовать овладеть и ею. Передачи можно совершенствовать и без партнера. С помощью ударов о стенку также можно осваивать и стоя любые способы передач: назад, в стороны. на месте, и передвигаясь вперед. Чем больше расстояние от стены, тем с большей силой посылают мяч, чтобы он возвращался в точку, удобной для ловли. При этом надо следить за стойкой: ноги согнуты и не закрепощены. Если мяч после передачи в стенку не долетит обратно, следует подойти поближе, сохраняя правильную технику выполнения передачи. Для выработки точности передачи надо нарисовать на стенке несколько кругов (по прямой, ломаной линии либо по окружности) и посылают мяч в них. Расположение кругов можно менять на каждой тренировке, так же как и последовательность передач, например: 1-3-5; 2-4-6 и т. д. Это заставит занимающихся быть более собранными ориентироваться, поможет особенно темпа передач. при быстро увеличений и координацию движения, передачи у стенки развивают дополнительными голи выполнять поворотами, финтами, поскольку полезно тренироваться и у ребристой стеной, отскоки непредвиденный и это заставляют игрока быть предельно собран ним. Необходимость разгадывать направлению редкими полота и ясна после отскока развивает быстро но передачи, как никакой другой баскетбольный прием, развивают силу рук.

Послать мяч точно через все поле - дело непростое, послабыми руками с этим не справиться. Поэтому при обучении передачам В тренировки надо включать побольше упражнений на развитие силы рук.

Эффективны для этой цели упражнения с набивными мячами. Они развивают мышцы рук и плечевого пояса, способствуют развитию ловкости, гибкости.

Упражнения с набивными мячами выполняют в группах, парах и индивидуально. Вот некоторые из них.

1. Броски, толчки мяча вверх и ловля его стоя, в прыжке, после разворота, сидя.
2. Передачи мяча из правой руки в левую за спиной, из левой руки в правую перед собой, не касаясь туловища.
3. И. п.- мяч за спиной. Наклоняясь вперед, бросить мяч вверх и поймать.
4. И. п.-- стоя спиной к партнеру. Прогибаясь, бросить мяча через голову.
5. И. п.-- то же, ноги врозь. Наклоняясь вперед, бросить мяча между ногами.
6. Лежа на спине. Броски мяча из-за головы.
7. То же, но бросок выполнять, наклоняясь вперед.
8. Передачи мяча двумя руками от груди, снизу, сбоку, из-за спины, из-за головы. То же на бегу (в эстафетах «Встречная передача», «Передача по кругу»). Развивают силу рук упражнения на тренажер, сгибание и разгибание перекладине эффективны упражнениями:

Контролировать тестированием. Можно устроить рук удобно и соревнования учебно-тренировочный процесс надо упражнения, направлением совершенствование баллов техники передач. распространенностью вот на доступные для начального периода обучения. Игроки строятся в две шеренги лицом друг к другу на расстоянии 5-6 дистанция между игроками в шеренге 2- -3 м. По команде учителя ребята выполняют передачи двумя руками от груди, стоя на месте или с шагом вперед. Учитель может менять задания: способы передач, расстояние между игроками, а также вводить различные элементы: а) передачи с применением финта; б) передачи со сменой положений: опуститься на одно колено, на оба, сесть, лечь, затем проделать то же в обратном порядке; в) передачи в движении с перемещением вперед, назад, в стороны в радиусе 1-2 шагов; г) передачи в прыжке; д) выполняя передачу, баскетболист следует за мячом и занимает место партнера в противоположной шеренге. Принявший мяч ведет его на исходную позицию партнера, делает передачу и движется вслед за мячом. Для усложнения передач в парах можно включать в упражнения третьего партнера, который будет мешать точному пасу, стараться перехватить или отбить мяч. Передачи мяча в парах в движении с броском. Игроки строятся в колонну по два перед лицевой линией площадки. По сигналу учителя игроки первой пары начинают продвигаться к противоположному щиту, передавая мяч друг другу. После того как первая пара игроков.

### Литературы

1. Баскетбол для самых маленьких: Спортивная секция в начальной школе / Н. Гордеев // Спорт в школе. – 2012. – № 10. – С. 54–56.
2. Smith, J. R. "The Fundamentals of Relay Racing: Techniques and Strategies." Human Kinetics, 2017.
3. Jones, M. "Coaching Track & Field Successfully." Human Kinetics, 2018.

4. International Association of Athletics Federations (IAAF). "IAAF Competition Rules 2021-2022." IAAF, 2021.

5. "The Importance of Relay Races in Sports Education" by Torres-Sáez, Ana Belén, et al. Journal of Human Sport and Exercise, 2019.

## **ADAPTIV JISMONIY TARBIYANING XUSUSIYATLARI, MAXSUS ATAMALARI**

**Ne'matov B.I.** - JTSMQTMOI "Jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubiyati" kafedrasida dotsenti, p.f.b.f.d. (PhD).

**Annotatsiya:** Mazkur maqolada adaptiv jismoniy tarbiyaga oid asosiy tushuncha va atamalar to'g'risida ma'lumotlar kichik hajmdagi maqolalar ko'rinishida tushunarli tarzda bayon etilgan. Bu trenerlarni, o'quvchi-yoshlarni adaptiv sport turlariga qiziqishini oshirishda, bilimlarni mustahkamlashda, o'zbek tilining yanada boyishiga va rivojlanishiga hizmat qiladi.

**Kalit so'zlar.** adaptiv jismoniy tarbiya, adaptiv sport, ataksiya, atetoz, jismoniy reabilitatsiya.

Xalqimizning ko'p asrlik madaniy, ilmiy-ma'rifiy va badiiy tafakkuri, intellektual salohiyatining yorqin va bebaho mahsuli bo'lgan o'zbek tili jahondagi boy va qadimiy tillardan biridir.

Istiqlol yillarida ona tilimiz tom ma'noda davlat tiliga aylanib, xalqimizni yurtimizda erkin va ozod, farovon hayot qurishdek buyuk marralarga safarbar etadigan beqiyos kuch sifatida maydonga chiqdi. Ilmiy asoslangan yangi so'z va atamalarni iste'molga kiritish, zamonaviy atamalarning o'zbekona muqobillarini yaratish va bir xilda qo'llanishini ta'minlash ilmiy-tadqiqot ishlarida tilning aniqligi katta ahamiyatga ega.

Adaptiv jismoniy tarbiyada qo'llaniladigan har bir jumla, muallifning fikrini aniq ifodalashi, ish mazmuni bayonining izchilligini hamda qat'iy mantiqiy rivojini ta'minlashi lozim. Adaptiv jismoniy tarbiyada qullaniladigan atamalar aniq va tushunarli, yoritib beriladigan materiallarni to'g'ri, mantiqiy ziddiyatlarsiz bayon etish, adaptiv sport turlariga oid adabiyotlarda qabul qilingan maxsus atamalarni bexato qo'llash demakdir. Umum qabul qilingan adaptiv sportga oid atamalarini to'g'ri qo'llash asarni ortiqcha izohlardan xalos etadi, uning o'quvchi uchun tushunarli bo'lishiga asos yaratadi. Ammo atamalar doimiy, turg'un emasligini ham e'tibordan qochirish kerak. Vaqt o'tgan sayin ular o'zgarib, aniqlashib boraveradi, yangi atamalar va tushunchalar yuzaga keladi.

Atamaning tushunarligi ham adaptiv sportga oid tushunchalarga adabiy ishlov berish oldida turgan asosiy talablardan biridir. Muallif o'z fikrini tasvirlashda nihoyatda aniq bo'lishga intilishi zarur.

Adaptiv jismoniy tarbiyaga oid tushunchalarning tushunarligi, eng avvalo, muallifning o'zi bayon etayotgan muammolar yoki masalalar sohasini nechog'lik chuqur bilishi darajasi bilan belgilanadi. Agar muallif ilmiy asar asosini tashkil qiladigan faktik materiallarni yaxshi o'zlashtirib olgan, uni har tomonlama anglab, muammolar mohiyati qatlariga chuqur kira bilgan bo'lsa, u shubhasiz o'z fikri va ilmiy dalillari tizimini aniq va tushunarli tasvirlab berishi mumkin. Atamalarning tushunarligi bayonning adabiy uslubiga ham bog'liq. Ilmiy asar muallifi mavjud materialni adabiy ifodalashning muvofiq uslubini yaxshi o'zlashtirgan bo'lishi kerak, buning uchun esa uning so'z boyligi keng bo'lib, ushbu zahirani maxsus ilmiy va sport atamalari bilan to'g'ri uyg'unlashtira bilishi zarur. Bunda til hazinasidan imkon qadar to'la foydalanish, matnni ortiqcha, zaruratsiz qo'llanilgan so'zlar yoki noto'g'ri nutq shakllari bilan «ifloslantirmaslik» talab etiladi.

Atamalarning tushunarli bo'lishi hamda keng kitobxonlar ommasiga oson yetib borishiga horijiy so'zlarni ortiqcha suiiste'mol qilish ham halal beradi. Albatta, agar ko'pgina chet el so'zlari o'zbek tilining asosiy lug'at boyligi tarkibiga, maxsus ilmiy, jumladan, sport atamalari zahirasiga

kirib, undan mustahkam o‘rin egallaganligini e‘tiborga olsak, ulardan mutlaqo voz kechish mumkin emasligini tushunib yetamiz. Ammo bu borada me'yorni his qila olish lozim bo‘ladi.

Adptiv jismoniy tarbiya va sport sohasida qo‘llaniladigan asosiy atamalariga quyidagilar kiradi:

ataksiya, atetoz, jismoniy rehabilitatsiya, jismoniy qayta tiklanish, nogironlik, rekreativ-sog‘lomlashtirish sporti, rekreatsiya, deadaptatsiya, abaziya, akineziya, dezadaptatsiya, ideomotor akt. Mazkur atamalar mazmuni va xajmini aniqlab olmasdan turib, adaptiv jismoniy tarbiya va sport sohasida o‘tkaziladigan ilmiy tadqiqotlarni muvaffaqiyatli o‘tkazib bo‘lmaydi.

- **ataksiya** - bu mushaklarning harakatlarini muvofiqlashtirishning etishmasligidan iborat kasallik (masalan, miya yarim palsi, Fridreyx ataksiyasi).

- **atetoz** odatda muvozanatsiz, beixtiyor harakatlar va nosimmetrik tana holatini saqlab qolishda qiyinchiliklar (masalan, miya yarim palsi, xoreoatetoz) bilan tavsiflanadi.

- **jismoniy rehabilitatsiya** – odam organizmining buzilgan yoki vaqtincha yo‘qotilgan funksiyalarini hamda nogironlarning va jismoniy imkoniyatlari cheklangan boshqa shaxslarning ijtimoiy hamda kasbiy faoliyatga bo‘lgan qobiliyatlarini jismoniy tarbiya va sport vositalari hamda usullaridan foydalangan holda tiklash (tuzatish va kompensatsiya qilish).

- **jismoniy qayta tiklanish** – odamning qisman yo‘qotilgan yoki zaiflashib qolgan psixofizik funksiyalari, ya'ni ruhiy, jismoniy qobiliyat va imkoniyatlarni qaytadan tiklanishiga qaratilgan faoliyat.

- **nogironlik** – kasbiy mehnat qobiliyatini kasalligi tufayli umuman uzil-kesil buzilishi (pasayishi yoki yo‘qotishi) yoki shikastlanish.

- **rekreatsiya** – (polyakcha *rekreaja*) – dam olish – (lotincha *rereatio*) – tiklaninish degan ma'nolarni mnglatadi. Odam mehnat jarayonida sarflagan kuchini tiklash, dam olish. Ko‘p mamlakatlarda re kreatsiya hizmati – iqtisodning eng yirik tarmog‘i hisoblanadi.

- **rekreativ-sog‘lomlashtirish sporti** – foydali dam olish samaradorligiga erishish uslub va vosita sifatida sport elementlaridan foydalanish amaliyoti - sayr-tomosha, ish qobiliyatini faol tiklash va bo‘sh vaqtini his-to‘yg‘uga boy, qiziqarli o‘tkazish.

- **abaziya** – yurish qobiliyatini yo‘qotish. Asab kasalligi tufayli yurish imkoniyatini yo‘qotish (jismoniy harakat bilan chiniqqan odamlarda bu kasallik kam uchraydi).

- **akineziya** – ixtiyorsiz harakat qilish imkoniyatining yo‘qligi, harakatlanuvchi a'zolarning har xil o'jizliklari.

- **deadaptatsiya** – organizmning tashqi va ichki muhit omillar ta'siriga moslashishining buzilishidir. Masalan muskulning shiddatli faoliyatiga moslashgan yuqori malakali sportchiga beriladigan ish hajmi huddi tashqari oshirib borilsa yoki mashq qilish tartibi haddan tashqari tezlashtirib yuborilsa, sportchi ish qobiliyatining tiklanishi uchun zarur vaqt yetarli bo‘lmasa disazaptasiya yuzaga keladi.

- **ideomotor akt** – (yunononcha *idea*) – g‘oya, qiyofa va (lotincha *motor*) – harakatga keltiruvchi degan tushunchani bildiradi. Nerv impulslarini vujudga kelishi, harakatni tasavvur etish jarayonida qandaydir harakatni vujudga kelishini ta'minlaydi.

JTSBMQTMO instituti “Jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubiyati” kafedrasida professor-o‘qituvchilari adaptiv jismoniy tarbiya va sportga oid tushuncha va atamalar” nomli izohli lug‘at ustida izlanishlar olib borilmoqdalar. Mazkur izohli lug‘atda fan va sportda keng qo‘llanilayotgan 1000 dan ortiq tushuncha va atamalarga izoh berilgan.

## ILK O‘SPIRINLIK DAVRIDA SPORTCHILARNI SPORTGA QAYTA QIZIQISHNI UYG‘OTISHNING AYRIM JIHATLARI

**Ne'matov Eldor Ravshanbek o'g'li** - Respublika Olimpiya Paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazi. Sport psixologi.

**Annotatsiya:** Mazkur maqolada olimpiya va paralimpiya markazlarida tahsil oluvchi ilk o'spirin yoshdagi bazi sportchilar faoliyatida kuzatiladigan maqsaddan og'ish va sportdan zerikish holatlarini yuzaga kelturuvchi sabablar haqida va ularni bartaraf etish, ilk o'spirin yoshdagi sportchilar organizmida kechadigan o'ziga xos fizilogik va psixologik o'zgarishlarni inobatga olgan holda faoliyatni tashkil etishga e'tibor qaratilgan.

**Kalit so'zlar:** ilk o'spirin, sportchi, maqsaddan og'ish, sportdan zerikish, fizilogiya, psixologiya, trener pedagog, yosh davrlari, sport ustasi.

Jamiyatimizda sog'lom turmush tarzini shakllantirish, aholining, ayniqsa, yosh avlodning jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shug'ullanishi uchun zamon talablariga mos shart-sharoitlar yaratish, sport musobaqalari orqali yoshlarda o'z irodasi, kuchi va imkoniyatlariga bo'lgan ishonchni mustahkamlash, mardlik va vatanparvarlik, ona Vatanga sadoqat tuyg'ularini kamol toptirish, shuningdek, yoshlar o'rasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish ishlarini tizimli tashkillashtirish hamda jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirishga yo'naltirilgan keng ko'lamli ishlar amalga oshirilmoqda. Buni mislodi 2015-yil 4-sentabrda "Jismoniy tarbiya va Sport to'g'risida"gi O'zbekiston Respublikasi Qonuni qabul qilindi. Yangi O'zbekistonda yoshlar orasida jismoniy tarbiya va sportni tizimli tashkil etish orqali sog'lom turmush tarzini keng targ'ib qilish, ularni ommaviy sportga jalb etishni yangi bosqichga olib chiqildi.

Hozirda Olimpiya va paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazlarida o'quvchi-sportchilar o'quv darslar va sport mashg'ulotlarning tasdiqlangan jadvallariga asosan mashg'ulotlarni olib bormoqda. Biroq tegishli jadval asosidagi mashg'ulotlarni olib borayotgan ayrim o'quvchi-sportchilarda sportdan zerikish yoki maqsaddan og'ish xolatlari kuzatilmoqda. Bu hol o'z navbatida iqtidorli va umidli sportchilarni yo'qotib qo'yishga olib kelmoqda. Sportchilarda maqsaddan og'ish ularni astsa-sekinlik bilan sport faoliyatdan zerikishga hamda xarakatdan to'xtashiga olib kelmoqda.

Yosh davrlari psixologiyasida ilk o'spirinlik davri "*kamolot bo'sag'asi*" deb ta'riflanadi. Kamolot bosqichi fiziologik, psixologik va ijtimoiy chegaralarni o'z ichiga olib, kompleks o'rganishni talab etadi. Bu jiddiy e'tibor talab etiladigan masaladir. Psixofiziologik taraqqiyot sur'ati bilan uning bosqichlari ijtimoiy yetilish muddati bilan hamma vaqt ham to'g'ri kelavermaydi. *Akseleratsiya* natijasida bugungi ilk o'spirinlarning taraqqiyoti avvalgi avlodlarga nisbatan bir muncha oldinroq yetilmoqda.

O'spirinlik – bu odamning fuqaro sifatida shakllanishi, uning ijtimoiy jihatdan yetilishi, o'z taqdirini o'zi [hal qilishi](#), ijtimoiy hayotga faol ishtirok etishi davri, fuqaro va vatanparvarning ma'naviy sifatleri tarkib topadigan davrdir. Faol ijtimoiy hayot, o'qishning yangi xarakteri (mustaqil bilim olish) yigit va qizlarda dunyoqarashning shakllanishiga, ularda mustaqillik va burch hissining tarkib topishiga, bilimning turli sohalarida ularning ijodiy qobiliyatini avj oldirishga katta ta'sir ko'rsatadi.

Xalqaro toifadagi sport ustasi va sport psixologi sifatida kuzatishlarimiz natijalari shuni ko'rsatadiki ilk o'spirin yoshdagi sportchilarning maqsaddan og'ishga va sportdan zerikishiga asosiy sabablar quyidagilardan iborat:

- trener pedagoglarning bilim va ko'nikmalarining belgilangan talablar darajasida emasligi;

- trener pedagoglarning sport mashg'ulotlar davomida ilk o'spirin yoshdagi sportchilarning organizmi fiziologik xususyatlarini hisobga olmasligi;

- joylardagi sport psixologlarning yosh davrlari psixologiyasi haqidagi bilimlari belgilangan talablar darajasida emasligi;

- ota-onalar tomonidan ilk o'spirin yoshdagi sportchilarga hos munosabatda bo'lmaslik va nazoratning sustligi.

Ilk o'spirin yoshdagi sportchilarda maqsaddan og'ish yoki sportdan zerikishga yechim sifatida quyidagilarni keltirish mumkin:

- trener pedagog xodimlarning o'z ustlarida muntazam ishlashlari, sohaga oid adabiyotlarni o'rganish va amaliyotda qo'llash, sportda yuksak natijalarga erishgan sportchilarning sport mashg'ulotlarini o'rganish, tahlil qilish va ularning kun tartibi bilan tanishib chiqish.

- trener pedagog xodimlarning ilk o'spirin yoshdagi sportchilar organizmda kuzatiladigan fiziologik va psixologik, jismoniy jihatdan o'ziga xos xususiyatlari haqida va bu bosqichda kuzatiladigan jismoniy va psixik taraqqiyoti juda tezlashishi, hayotdagi turli narsalarga qiziqishi, yangilikka intilishi ortadi, xarakteri shakllanadi, ma'naviy dunyosi boyiydi, ziddiyatlar avj oladi, yangi xislar, sezgilar va jinsiy hayotga taaluqli chigal masalalarning paydo bo'lishi haqida bilim va ko'nikmalarga ega bo'lishi lozim.

- joylardagi sport psixologlari o'z ustlarida muntazam ishlashlari, sohaga oid adabiyotlarni o'rganish va amaliyotda qo'llash, sportda yuksak natijalarga erishgan sportchilarning sport mashg'ulotlarini o'rganish, tahlil qilish. Rivojlangan davlatlar sport psixologlari ish faoliyatini o'rganish va amaliyotda qo'llash.

- Oila – bu bir kunlik, bir yillik emas, balki bir umrlik makondirki, bu makonda har kun, har soatda qanchadan-qancha voqea hodisalar, yangidan-yangi tashvishu quvonchlar sodir bo'ladi. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoyev buyuk allomalarning ushbu fikrini keltirib o'tdilar: «Bola ota-ona qo'lida bir-omonatdir». Bolalarimiz, ularning taqdiri, kelajagi, haqiqatan ham, juda omonat ekanini bugungi hayot har tomonlama isbotlamoqda. Agar farzandimizga to'g'ri tarbiya bermasak, har kuni, har daqiqada uning yurish-turishi, kayfiyatidan ogoh bo'lib turmasak, ularni ilmu hunarga o'rgatmasak, munosib ish topib bermasak, bu omonatni boy berib qo'yishimiz hech gap emas. Darhaqiqat, farzandga beriladigan tarbiya dastlab oila muhitida bajariladigan eng asosiy vazifadir. Farzandlar o'z uylarida kuzatgan ma'naviy muhitdan nusxa oladilar». Bizning fikrimizcha ham ota-ona farzandlar tarbiyasi bilan doimiy ravishda qiziqib, uning xatti-xarakatlari bilan o'rtoqlashib, aloqalarni o'rnatib borishi ijtimoiy muhitdagi ijobiy munosabatlarga olib keladi.

Xulosa o'rnida shuni takidlashimiz mumkinki ilk o'spirin yoshdagi sportchilar organizmda kechadigan o'ziga xos fiziologik va psixologik o'zgarishlarni inobatga olgan holda faoliyatni tashkil etish iqtidorli va umidli sportchilarimiz soni yanada oshishiga va ko'plab jahon va olimpida chemoionlarini tarbiyalashimizda samara beradi.

### **Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati**

1. Gapparov Z. G. Sport psixologiyasi. 2011.
2. Puni A.S. Psixologiya. - M.: FiS, 1984.
3. Arziboyev Q. Sport psixologiyasi 2023 y.
4. Hayitov O.E. Sport faoliyati psixologiyasi. "Umid Design", 2021

## **ВИДЫ ТРЕНИРОВОК ПО ПРЫЖКАМ В ВЫСОТУ И ДЛИНУ В IV – X КЛАССАХ**

**Оразов Ш.Б** - д.п.н., профессор - Казахский национальный педагогический университет им Абая.

**Мұрат Айжан** – магистрант, Казахский национальный педагогический университет им Абая.

**Мамутов К.Т** – доцент, директор Нукусский филиал института переподготовки повышение квалификации специалистов по физической культуре и спорта.

Однако за кажущейся простотой скрываются большие усилия, проявляемые прыгуном в минимальный отрезок времени. Это и вызывает необходимость длительной, кропотливой работы учителя Физической культуры по обучению учащихся технике прыжков в высоту и в длину, подготовке их к выполнению учебных нормативов.

Большой арсенал подготовительных и специальных упражнений, применяемых при обучении прыжкам, позволяет решать и одну из основных задач физического воспитания - развитие у школьников двигательных качеств (в данном случае скоростно-силовых), способствует улучшению координации движений, воспитанию прыжковой смелости и ловкости. Данные упражнения являются также отличным средством развития и укрепления опорно-двигательного аппарата. Применяя доступные для каждого возраста прыжковые упражнения, можно широко варьировать величину нагрузки на организм. Отличаются они и необходимой эмоциональностью.

Учебной программой предусмотрено обучение прыжкам в высоту с разбега способом «перешагивание» и в длину с разбега способом «согнув ноги». В данной статье мы остановимся на общих закономерностях обучения легкоатлетическим прыжкам в IV-X классах.

Примерной сеткой часов на уроки, в которых предусматриваются занятия легкоатлетическими упражнениями, учебной программой отводится 20 час. В каждом классе большую часть времени на легкоатлетических уроках занимают обычно обучение технике бега, совершенствование в ней, работа над повышением быстроты и развитием выносливости. Предусмотреть также на каждом уроке обучение одному из видов прыжков или метаний удастся отнюдь не всегда. Тех же уроков, на которых идет целенаправленное выполнение прыжков в высоту или в длину, как правило, недостаточно для овладения техникой движений и подготовки к сдаче учебных нормативов. Решить эту проблему можно, умело распределив упражнения для овладения техникой прыжков по урокам, в которых изучаются другие виды легкой атлетики. Очень многие упражнения, развивающие физические качества, в одинаковой степени способствуют повышению результатов в беге, прыжках в метаниях упражнения использовать определенного вида.

Эти вопросы широко освещались на страницах журнала «Физическая культура в школе». Поэтому не будем останавливаться полных подробно, а напомним лишь основные положения.

Возраст 11-14 лет совпадает с периодом завершения биологического созревания организма. В это время оформляется присущая взрослому человеку моторная.

Научными исследованиями установлена индивидуальность. Исследованиями установлено, 11-14-летний возраст - период бурного расцвета скоростно-силовых способностей. У девочек по достижении 14 лет следует некоторая стабилизация результатов в скоростно-силовых упражнениях или даже их ухудшение. У мальчиков среднегодовые показатели взрывной силы с возрастом повышаются, достигая максимума в 15-17 лет.

Большинство специалистов считают, что увеличение объема нагрузок и количества применяемых средств в период наивысшего природного прироста физических способностей еще более стимулирует их развитие. Однако надо учитывать, что в развитии физических способностей существуют не только возрастные закономерности, но и индивидуальные, зависящие от особенностей биологического развития того или иного школьника. Это и должно определять индивидуальную направленность средств воздействия.

При разработке задач по овладению техникой прыжков в высоту и в длину с разбега в IV-X классах нужно учитывать, что координационные способности учащихся имеют наибольший эффект развития до 11-12 лет. Способность к управлению движениями, в данном случае в прыжках, результативность которых в значительной мере зависит от уровня развития скоростно-силовых качеств учащихся, достигает максимума в 13 лет. В возрасте 14-15 лет этот процесс стабилизируется, а затем до 17-18-летнего возраста вновь несколько повышается.

Возрастной особенностью развития организма проявляются и в колебательном характере моторных движений согласованности элементов.

Возрастает роль второй сигнальной системы в образовании новых условных рефлексов и навыков. Это дает возможность учителю при изучении сложных видов легкоатлетических упражнений использовать метод обучения по частям (расчлененный), более широко применять имитационные и подводящие упражнения.

В процессе обучения прыжкам, в ходе применения прыжковых упражнений для развития скоростно-силовых качеств педагог обязан учитывать также возрастные особенности формирования скелета детей. Резкие толчки во время приземления в прыжках с большой высоты, неравномерная нагрузка на левую и правую ногу могут вызвать смещение костей таза и неправильное их срастание. Чрезмерные нагрузки на нижние конечности при выполнении большого количества прыжков и прыжковых упражнений, особенно на жестком грунте, могут привести к уплощению стопы.

Учитывая это, на всех уроках физической культуры и в заданиях на дом в младших и особенно в средних классах, когда наблюдается самый большой скачок в приросте силы мышц голени, обязательно надо использовать упражнения для укрепления мышц голени и стопы. Систематическое применение таких упражнений начиная с младшего школьного возраста позволяет подготовить стопы, занимающихся к значительным нагрузкам, свойственным прыжкам в высоту и в длину с разбега. Нельзя забывать и о половых особенностях развития организма, учащихся. До 11-12 лет больших различий в физическом развитии мальчиков и девочек нет, но затем девочки начинают опережать мальчиков по росту, весу и окружности груди. У девочек до 11 лет, а у мальчиков до 12 лет рост тела увеличивается быстрее, чем мышечная масса. В связи с этим до 11-12 лет дети более способны к бегу и прыжкам, чем к силовым упражнениям.

После 11-12 лет девочки опережают мальчиков в росте и весе. Это связано с более ранним (обычно на 1,5 года) половым созреванием. В период полового

созревания девочек в занятиях с ними с особой осторожностью следует применять упражнения, выполнение которых сопряжено с наступиванием. К таким упражнениям относятся поднимание грузов, прыжки с отягощениями, прыжки с большой высоты, приземления на жесткий грунт и т. д. Они могут оказать вредное влияние на развитие органов малого таза.

Учет всего вышеизложенного будет способствовать более успешному овладению учащимися техникой прыжков в длину и в высоту. О том, как лучше организовать обучение в каждом классе, мы расскажем в следующих материалах.

Изучение особенностей развития основных параметров биодинамики бега и прыжков дает возможность определить возрастные периоды учащихся, наиболее благоприятные для овладения ими основными элементами техники Этих видов движений.

Для 10-11-летних детей (IV класс) характерны как высокие координационные способности, так и начало (в 11 лет) периода прироста скорости, темпа движений, уменьшение продолжительности опорного периода в отталкивании. Это является основанием для начала в IV классе направленного технического технико-тактического сопряженного обучения основным видам легкоатлетических движений, что даст возможность школьникам в дальнейшем легче и быстрее освоить более сложные технико-тактические действия. В прыжках в высоту и в длину данное обстоятельство позволяет ознакомить учащихся IV класса со способами прыжков (движениями в фазе полета) и приступить к углубленному разучиванию отталкивания в этих прыжках.

В 11-12-летнем возрасте (V класс) скорость разбега у учащихся достигает 6,5 м/сек. Внутри-шаговая ритмика в этом возрасте отличается определенной закономерностью, которая проявляется в нарастании темпа от начала к концу разбега и в резком уменьшении времени пред- • толчкового шага. Это дает возможность учащимся овладевать сложнейшим элементом разбега - подготовкой к отталкиванию и совершенствовать технику движений в отталкивании.

У учащихся VI класса (12-13-летние дети) продолжается увеличение вертикальной составляющей опорной реакции, увеличивается длительность фазы полета. Продолжая совершенствовать выполнение отталкивания после разбега, учащиеся способны овладевать рациональными движениями в фазе полета.

Возраст 13-14 лет (VII класс) наиболее благоприятен, как мы уже говорили, для проявления способностей к управлению движениями, достижение результатов в которых в значительной степени зависит от уровня развития скоростно-силовых качеств.

В 13-14 лет у школьников при выполнении отталкивания в прыжках увеличение вертикальной составляющей реакции опоры сопровождается некоторым увеличением времени опоры, главным образом за счет большей длительности фазы амортизации. Возрастает и величина угла при сгибании ноги в момент вертикали. Этот возрастной период учащихся очень важен для совершенствования движений в отталкивании.

У 14-15-летних учащихся (VIII класс) стабилизируются координационные способности биодинамические показатели в беге и в прыжках.

Правильное применение средств и методов физического воспитания позволяет улучшить результаты и позволяет перейти к дальнейшему совершенствованию в технике отдельных фаз и элементов прыжков.