

В возрасте 15-16 лет (IX класс) у учащихся продолжается прирост вертикальных составляющих реакций опоры в отталкивании при выполнении прыжков, но темпы его ниже, чем у школьников 11-14 лет. В связи с увеличением силы у девятиклассников при выполнении прыжков уменьшается продолжительность отталкивания.

Литературы

1. Лаптев А.П. Гигиена массового спорта. М., 1984
2. Дюпперон Г.А. Краткий курс истории физических упражнений. – М., 1994. - 716.
3. Лях В.И. Силовые способности школьников // Физическая культура в школе, 2007. - №1. – С. 6.
4. Вилькин Я.Р. Организация работы по массовой физической культуре и спорту. М., 2005
5. Булич Э.Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах. М., 2006.
6. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. М., 1988.
7. Бартенев, В. А. Прыжки в длину способом "согнув ноги". Основы техники и методика обучения / Физическая культура в школе. 2010. - 273 с.

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА НА УРОКАХ ДЕВУШКИ IX-X КЛАССОВ

Оразов Ш.Б - д.п.н., профессор, Казахский национальный педагогический университет им Абая.

Каден А.Р – магистрант, Казахский национальный педагогический университет им Абая.

Казаков А.Р доцент - Нукусский государственный педагогический институт им Ажиняза.

Формирующие двигательные навыки и умения, необходимые для будущей трудовой деятельности девушек IX-X классов. В данной статье, завершающей начатый разговор о профессионально-прикладная физическая подготовка девушек-старшеклассниц на уроках физической культуры, даются конкретные нормативы, примерные комплексы специальных упражнений для учащихся IX-X классов, предусмотренный учебной программой для профессиональной подготовки выпускников средней школы, может быть продолжен и включать в себя те специальности, на которые профессионально ориентируют та или иная средняя школа. Учитывая этот список, конкретно зная, по каким профессиям готовятся старшие школьки, учитель физической культуры и ведет уроках профессионально-прикладную физическую подготовку учащихся.

Профессии, связанные с работой на конвейерах, ставят перед учителем физической культуры задачу учитывать то, что конвейерные формы организации производства характеризуются монотонностью труда, однообразием поз и движений, четкой последовательностью выполнения операций, непрерывностью работы на конвейере. В течении рабочей смены труженик выполняет 6-8 тыс. основных движений,

некоторые из них требуют высокой точности, В этих условиях задачей профессионально-прикладная физическая подготовка является воспитание выносливости к выполнению упражнений на координацию движений, а также точности и быстроты движений. Контрольные нормативы, пользуясь которыми учитель физической культуры определяет уровень профессионально-прикладной физической подготовки девушек IX-X классов, избравших профессии, связанные с работой на конвейерах:

1. Бег на месте с подниманием бедер до угла 90° в максимальном темпе за 10 сек. (учитывается число шагов). Оценка, «5» IX класс: 35 шагов, «4» - 30, «3» - 25 шагов; X класс:

«5» - 38 шагов, «4» - 35, «3» 30 шагов.

2. Броски теннисного мяча в цель диаметром 50 см с расстояния 5 м (5 попыток). Оценка, IX класс: «5» - 4, «4» - 3,

«3» - 2 попадания; X класс: «5» - 5, «4» - 4, «3» - 3 попадания-Примерный комплекс специальных упражнений профессионально-прикладная физическая подготовка используемый на уроках физической культуры:

1. Бег с максимальной скоростью на отрезках 10-15 м. 3-4 раза.
2. Бег прыжками по «кочкам». Выполнять 20-30 сек.
3. Лежа на спине. Выполнить положение «мост». 2-3 раза.
4. Передача волейбольного мяча сверху двумя руками. 5-8 раз.
5. Ведение баскетбольного мяча по кругу: 25-30 сек
6. Поочередное подбрасывание и ловля правой (левой) рукой теннисного мяча. 30-40 сек.
7. Броски теннисного мяча в цель (щит) с расстояния 5-7 м и ловля его с отскока. 10-12 раз.
8. Сидя на гимнастической скамейке, ноги закреплены. 1 - наклон туловища назад. 2 - и. п. 20-25 раз.
9. Стоя ноги врозь, в руках булавы. Вращение булавы кистями. 35-40 сек.
10. Прыжки через скакалку (на месте и с продвижением). 40-50 сек.

В этих условиях главной задачей профессионально-прикладная физическая подготовка является воспитание общей и скоростной выносливости, ловкости;

совершенствование координации, точности и быстроты движений кистей рук развитие навыков быстрого передвижения между станками, другим оборудованием.

Учебная программа среди средств ППФП выделяет гимнастику - упражнения с предметами (гимнастическая палка, скакалка, баскетбольные и теннисные мячи);

элементы художественной гимнастики («волны» руками и туловищем, упражнения с обручем, лентой, булавами);

вольные упражнения на согласование движений рук и ног с другими частями тела, выполняемые в заданном темпе и ритме. Среди легкоатлетических Упражнений следует применять бег на средние и длинные дистанции, бег с неожиданным изменением направления; метание теннисных мячей на точность.

Контральные нормативы профессиональной прикладной физической подготовки девушки старшей категории, избравших своей профессией текстильного производства.

1. Подскоки на месте на одной (правой) ноге. Оценка, IX класс: «5» - «4» - 50 раз, «3» - 40 раз; X класс: 60-70 раз, «4» - 60 раз, «3» - 50 раз. 2. Броски баскетбольного мяча в круг диаметром 40 см с расстояния 2 м от стены.

Усе тывается время (сек.), затраченное на выполнение 10 бросков. Оценка, IX класс: 15-14 сек., «4» - 15 сек., «3» - 17 сек.; X класс: «5» - 13 сек., «4» - 14 сек., «3» - 16 сек. Примерный комплекс специальных упражнений ППФП, используемый на уроках физической культуры:

1. Верхняя передача волейбольного мяча 5-8 раз.
2. Лежа на животе, руки вдоль туловища ноги закреплены за рейку гимнастической стелки-1. — поднимание и прогибание туловища 2 - н. п. 8—12 раз.
3. Броски набивного (0.5-1.0 кг) мяча в горизонтальную цель (гимнастический обруч) с расстояния 7—10 м. 15-20 бросков.
4. Вращение булавы кистями 35-40
5. Лежа на животе, Поочередное подбрасывание и ловля теннисного мяча левой (правой) рукой, 4-6 раз каждой.
6. Стоя ноги врозь, руки за голову. 1 – присесть 2- левым перекатом на спину;
7. Стоя согнувшись, волейбольного мяча восьмеркой ноги врозь, передача между ног. пальцами рук. 1
8. Стоя в шаге от стены и упираясь в нее согнуть руки; 2 - отталкиваясь пальцами, разогнуть руки. 10-15 раз.
9. Стоя ноги врозь, руки с теннисными мячами впереди. Выронить мячи и, опуская руки вдогонку, поймать импадающие мячи. 10-12 раз
10. Стоя справа Скамейки. 1 - прыжок на скамейку (слева) у гимнастической вместе;
11. Ведение баскетбольного мяча с обводкой препятствий (булав, флажков). 30-60 сек.
12. Челночный бег 3-4X10-15 м. 2-3 раза.

Профессии электронной, часовой, легкой и пищевой промышленности. Среди особенно-стей трудовой деятельности эта группа профессий характеризуется гиподинамией, по энергозатратам так как данные специальности относятся к категории легкого физического труда. Основные требования здесь предъявляются к зрительному и тактильному анализаторам, быстроте различения и переадаптации, тонкой координации мышц кисти и чувствительности пальцев рук. К этой группе относятся профессии, связанные с сборкой изделий из мелких деталей. Работы характеризуются вынужденной позой с большим наклоном туловища и головы, фиксацией грудной клетки, приводящей к поверхностному дыханию с периодической его задержкой, застойными явлениями в области таза и брюшной полости, ухудшением снабжения головного мозга кислородом. Среди задач ППФП назовем основные: воспитание выносливости и быстроты реакции; совершенствование координации движений рук и подвижности суставов кисти. Составляя комплексы упражнений, следует использовать раздел «Гимнастика»: строевые упражнения, упражнения с предметами

(гимнастические палки, булавы, теннисные и набивные мячи), упражнения на гимнастической стенке и акробатические упражнения; подвижные игры и эстафеты с передачей предметов различными способами - над головой, за спиной, сбоку, в прыжке. Из раздела «Легкая атлетика» - прыжки, бег с высокого и низкого старта с ускорением, бег на средние и длинные дистанции, метание теннисных мячей,

Используются в ППФП и спортивные игры: баскетбол - различные передачи мяча, броски мяча в корзину одной и двумя руками, ведение мяча с изменением направления и скорости движения, остановки по сигналу; волейбол - прием мяча, совершенствование в технике точных передач, игра в кругу. На уроках лыжной подготовки - преодоление отрезков (100--300 м) с максимальной скоростью. Коньки

- пробегание коротких отрезков с максимальной скоростью. Контрольные нормативы:

1. Метание теннисного с расстояния 5 м в цель круг диаметром 40 см (5 попыток) учитывая количество попаданий.

Оценка IX классе: «5» — 5, «4» - 3, «3» - 2 попадания

2. Броски баскетбольного мяча в стену с расстояния 2 м. Выполнить как можно быстрее

10 бросков, стараясь попасть в круг диаметром 40 см (сек.). Оценка, IX класс: «5» — 14 сек., «4» - 15 сек., «3» 13 сек., «4» . 17 сек.; X класс: «S».

Примерный комплекс специальных упражнений:

1. Подбрасывание и последующая ловля теннисного мяча (левой, правой рукой). 6-12 раз.

2. Подбрасывание теннисного мяча одной рукой из-за спины и ловля его другой рукой спереди. 3-4 раза каждой рукой.

3. Верхняя передача волейбольного над собой, 40-60 сек. мяча

4. Ведение баскетбольного

мяча без зритель контроля (периферическое зрение). 30-45 сек.

5. Броски баскетбольного мяча в корзину правой (левой) рукой от плеча. 10-15 раз.

6. Стоя, правая нога на гимнастической скамейке. Прыжки сосной ног. 20-30 прыжков.

7. Ходьба выпадами с набивным мячом вытянутых руках. 30-40 сек.

8. Стойка ноги врозь, руки за голову 1-присесть; 2 - лечь перекатом на спину: 3-встать без помощи рук. 4-6 раз.

9. Лежа на животе, в руках мяч. Приподнимая туловище, броски и ловля мяча после отскока от стены (расстояние 5 м). 3-5 раз.

10. В полуприседе прыжки вперед. 20-30 сек.

Профессионально-прикладную Физическую подготовку не следует ограничивать уроками физической культуры. Целесообразно включать те или иные специальные упражнения, приведенные в комплексах, в домашние задания, а также использовать их на занятиях секций по ППФП, при проведении внутриклассных и школьных соревнований по профессионально-прикладной физической подготовке.

Литературы

1. Андреев В.И. Факторы определяющие эффективность техники дистанционного броска в баскетболе Автореф.дис.....канд.пед.наук.-Омск,2008-21с.
2. Вилькин Я.Р. Организация работы по массовой физической культуре и спорту. М., 2005
3. Булич Э.Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах. М., 2006.
4. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. М., 1988.
5. Лаптев А.П. Гигиена массового спорта. М., 1984
6. Дюпперон Г.А. Краткий курс истории физических упражнений. – М., 1994. - 71б.
7. Лях В.И. Силовые способности школьников // Физическая культура в школе, 2007. - №1. – С. 6.

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ МИНИ ФУТБОЛУ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ

Оразов Ш.Б - д.п.н., профессор, Казахский национальный педагогический университет им Абая.

Ниязов А – профессор, Нукусский государственный педагогический институт им Ажиняза.

Абишов А.Р – доцент, Казахский национальный педагогический университет им Абая.

Для многих учителей фраза «мини-фубол в зале» звучит довольно парадоксально: ведь футбол -игра, и проводить в зале довольно сложно. Необходимо натягивать предохранительную сетку, чтобы не попортить стены и потолок, строго соблюдать меры безопасности во избежание травм.

И все-таки сочли целесообразным поместить в журнале подобную статью. Ведь в на регионы с таким климатом, который большую часть года вообще не позволяет проводить занятия спортивными играми на улице. Между тем там тоже есть ребята, которые любят играть в футбол. Для них можно и в зале организовать интересные занятия, которые будут содействовать их общей физической подготовке, помогут приобрести навыки, необходимые для игры на больших футбольных полях на открытом воздухе. Ниже даются некоторые рекомендации, касающиеся игры в двое ворот. К участию в игре, независимо от того, то- календарная или тренировочная между отдельными группами своей команды, следует допускать только в мягкой обуви (кеды, полукеды, кроссовки). Очень важно, чтобы школьники играли в разной по цвету форме, это является не только дисциплинирующим, но и чисто методическим фактором, содействующим приобретению навыков от которого во многом за юного футболиста действовать по ходу игры наиболее разумно. Количество игроков в каждой команде определяют зависимости от размера зала. Если игра товарищеская (между командами разных вопрос решают по договоренности сто соревнованию игроков определяется положением. определении численности команды учитывать игроков: чем старше ребята, тем их может быть больше. Главным образом потому, что те, кто помладше, нее опытни и склонны скучиваться месте, где находится мяч. Продолжительность непрерывной игры каждую из тех, ней участвует, связана с рядом с

должна быть обстоятельство: возрастом, степенью подготовленности участников, размером зала, числом играющих в каждой команде, участия в игре того вопрос с точки проводящий игру решает зрения не только разумной физической нагрузки, но и того, насколько тот или иной промежуток непрерывного участия в игре достаточен для приобретения необходимых навыков. Для того чтобы адаптироваться к условиям игры, или, как выражаются футболисты, «войти в игру», нужно какое-то время. Только достигнув этого состояния, игрок начинает действовать наиболее умело. Именно хорошо выполненные приемы служат юному спортсмену теми кирпичиками, из которых сооружается его игровое умение. Поэтому не следует считать удачным, когда тренер во время официальных встреч, видимо, для «нагнетания темпа» меняет игроков через каждые 2-3 мин., не понимая того, что они покидают площадку, ничем не обогатившись, никак не повысив свое мастерство. Что же касается общей продолжительности игры, то она, как и число играющих, определяется положением соревнований или по договоренности сторон. Обычно на занятиях секции игра продолжается 2 тайма по 20-30 мин. Если общая продолжительность занятия 90 мин. или больше, то остальное время используется для упражнений по технике.

Всякие двусторонние игры на площадках уменьшенных размеров проводятся по обычным правилам. Это касается и мини-футбола. Те же особенности, о которых говорится в данной статье, рассчитаны на то, чтобы с учетом ограниченного размера зала логика правил была наиболее разумной. Начало игры. Если на большом поле при начальном ударе, выполняемом с центра средней линии (соперники должны при этом расположена расстоянии) мяч посылается партнеру только вперед, то в зале это нелегко для соблюдения этого расстояния нужно отойти почти к своим воротам, что дает возможность начинающим игру приблизиться к ним, не встречая сопротивления. В то же время при расположении ситуация, при соперников ближе возникая мяч раньше, чем им которой они перехватывают овладевает тот, кому он направлен. Отсюда следует вывод: при игре в зале нужно дать право мяч с центра в любую сторону. начинающим посылать штрафные и свободные удары. Как и в большом футболе, при этих ударах соперники располагаются на расстоянии 9 м от мяча. Однако в зале это расстояние меньше (оно определяется в зависимости от длины зала). Как и в официальных правилах, в при свободных гол засчитывается по первому касанию при штрафных ударах Выход мяча по второму касанию мяча, для того чтобы игра реже на игры и ввод мяча в игру лирообразно не останавливать се при ча за имеющиеся в зале прерывалась, боковые и лицевые. При игре 5X5 (вратарь и 4 полевых игрока) наиболее целесообразно, чтобы двое из них выступали в роли защитников и двое - нападающих. Важно, чтобы на первых порах игроки придерживались своих позиций, научились взаимодействовать, соблюдая определенную глубину ширину. В определенные моменты игры, когда требуются взаимопомощь и взаимовыручка, играющие смещаются со своих исходных позиций на позиции партнеров. Закончив участие в игровом эпизоде, они быстро возвращаются на свои места.

При игре 6X6 (вратарь и 5 игроков в поле) можно использовать три варианта расстановки игроков: 2 защитника (правый и левый) и 3 нападающих (центральный, левый и правый); 3 защитника (центральный, левый и правый) и 2 нападающих (левый и правый); 2 защитника (левый и правый), полузащитник (центральный) и 2 нападающих (левый и правый). Выбор одного из этих вариантов, как, впрочем, и еще каких-ли-бо, зависит от состава команды,

Эффективность той или иной схемы расстановки игроков определяется не только тем, насколько удачно выбран для каждого из них участок, но и тем, насколько активно и умело они действуют, стремятся ли вести коллективную игру, не оставаясь сторонними и безучастными наблюдателями вовремя как оборонительных, так и наступательных действий своей команды.

Очень важно, чтобы юные футболисты научились сами, а не по подсказке со стороны наблюдать за игровой обстановкой, оценивать ее и выбирать способ действий, причем делали это раз от разу все быстрее. Только при этом условии вместе с опытом у них будет расти игровое умение специальных занятиях по тактике игры следует проанализировать допущенные ошибки, найти пути их устранения.

Можно сделать это и вовремя тренировочной двусторонней игры, в перерыве между первой и второй половиной. Но ни в коем случае не нужно дергать ребят по ходу игры. В этом случае чрезмерно активное поведение тренера принесет им не пользу, а вред.

Правила игры.

Правило 1 – Площадка

Размеры.

Площадка для игры должна быть прямоугольной. Длина боковой линии должна быть больше длины линии ворот

Размеры

Длина: минимум	25 м
максимум	42 м
Ширина: минимум	15 м
максимум	25 м

Международные матчи

Длина: минимум	38 м
максимум	42 м
Ширина: минимум	18 м
максимум	25 м

Разметки на площадке.

Площадка размечается линиями, которые входят в размеры площадей, ограниченных ими. Две длинные линии называются боковыми линиями. Две короткие называются линиями ворот. Все линии имеют ширину 8 см. Площадка разделена на две равные половины средней линией. Центральная отметка делит среднюю линию на две равные части. Вокруг нее проводят окружность радиусом 3м.

Штрафная площадь.

Штрафная площадь очерчивается в конце каждой из половин поля следующим образом:

Четверть окружности радиусом 6м проводится с внешней стороны стоек ворот до пересечения с воображаемой линией, проводимой под прямым углом к линии ворот также с внешней стороны стоек ворот. Верхние точки четвертей окружности соединяются отрезком длиной 3,16м, проходящим параллельно линии ворот между стойками.

Отметка для пробития пенальти.

Отметка для пробития пенальти наносится на расстоянии 6м от средней точки между стойками ворот равноудалено от них.

Дополнительная отметка для пробития пенальти.

Дополнительная отметка для пробития пенальти наносится на площадке на расстоянии 10м от средней точки между стойками ворот равноудалено от них.

Угловой сектор

Четверть окружности радиусом 25см проводится внутри площадки в каждом ее углу.

Зоны замены.

Зоны замены находятся на той же стороне площадки, где расположены скамейки запасных и прямо перед ними. В них игроки входят и уходят с площадки при заменах.

- Зоны замены каждая длиной 5м расположены напротив скамеек запасных. Они выделяются линиями, каждая из которых проводится под прямым углом к боковой линии в обе стороны от нее, имеют ширину 8см, длину 80см, из них 40см внутри площадки и 40см за ее пределами.

- Между линией, ограничивающей каждую зону замены, и пересечением средней и боковой линий расстояние 5м. пространство перед столом хронометриста должно быть свободным.

Ворота.

Ворота должны располагаться по середине каждой линии ворот. Они состоят из двух вертикальных стоек, равноудаленных от углов площадки и соединенных сверху горизонтальной перекладиной.

Расстояние (по внутреннему измерению) между стойками – 3м, а расстояние от нижней грани перекладины до поверхности площадки – 2м.

Обе стойки и перекладина имеют одинаковую ширину и глубину – 8см. Сетки, изготовленные из пеньки, джута или нейлона, присоединяются к стойкам и перекладинам к задней части ворот. Нижняя часть прикрепляется к изогнутому стержню, либо другому подобному основанию.

Глубина ворот, измеряемая от внутренней грани стоек и находящаяся за пределами площадки, должна быть не менее 80см в верхней части и не менее 100см в нижней части.

Безопасность.

Ворота могут быть передвижными, но во время игры они должны быть надежно прикреплены к поверхности площадки.

Покрытие площадки.

Покрытие площадки должно быть ровным и гладким, но не абразивным. Рекомендуется использование деревянного или искусственного покрытия. Следует избегать использования бетонного или асфальтового покрытия.

Решения. 1. В случае, если длина линии ворот лежит между 15м и 16м, то радиусы четвертей окружностей имеют размеры только 4м. В этом случае, отметка для пробития пенальти расположена не на линии штрафной площадки, а наносится на расстоянии 6м средней точки между стойками ворот и равноудалено от них.

2.Использование травяного, искусственного или грунтового покрытия в матчах является внутренней компетенцией, но не в международных соревнованиях.

3. За пределами площадки на расстоянии 5м от углового сектора под прямым углом к линии ворот разрешается проводить линию, обеспечивающую соблюдение необходимого расстояния при выполнении углового удара. Ширина этой линии – 8см.

4. Скамейки запасных располагаются за боковой линией в непосредственной близости от свободного пространства перед столом хронометриста.

Правило 2 - Мяч

Качество и параметры.

Мяч:

- имеет сферическую форму;
- изготовлен из кожи или другого пригодного материала;
- имеет длину окружности не менее 62см и не более 64см;
- на момент начала матча имеет вес не менее 400г и не более 440г;
- имеет давление, равное 0,4-0,6 атмосферы (400-600 г/см²) на уровне моря.

Замена поврежденного мяча.

Если во время игры мяч лопнул или пришел в негодность:

- игра останавливается;
- игра возобновляется вбрасыванием «спорного» запасным мячом в том месте, где предыдущий мяч пришел в негодность.

Если мяч лопнул или пришел в негодность в момент, когда он не был в игре (при начальном ударе, броске от ворот, угловом ударе, пенальти или ударе с боковой линии):

- игра возобновляется в соответствии с Правилами.

Во время матча мяч может быть заменен только с разрешения судьи.

Решения.

1. В международных матчах запрещено использование войлочных мячей.
2. Мяч при падении с высоты 2м должен иметь первый отскок не менее 50см и не более 65см.

В матчах разрешается использовать только те мячи, которые соответствуют минимальным техническим требованиям, предусмотренными.

В матче принимают участие две команды, каждая из которых состоит не более чем из пяти игроков, один из них – вратарь.

Процедура замены.

В любом матче соревнований, проводимых под эгидой FIFA, конфедераций или ассоциаций могут выполняться замены. Максимальное число запасных, которое разрешено иметь, равно семи. Число замен в ходе матча не ограничено. Игрок, которого заменили, может вернуться на площадку, заменив любого игрока. Замена выполняется, когда мяч в игре. Также и тогда, когда он вышел из игры, при соблюдении следующих условий:

- Игрок должен покинуть площадку в зоне замены своей команды только после того, как игрок, уходящий с площадки, полностью пересечет боковую линию.
- Запасной входит в сферу полномочий и юрисдикции судей независимо от того, идет игра или она остановлена.
- Замена считается завершенной, когда запасной выходит на площадку, с этого момента он становится действующим игроком, а игрок, которого он заменяет, перестает быть действующим игроком.

Вратарь может поменяться местами с любым игроком своей команды.

Нарушения/Наказания

Если во время выполнения замены запасной игрок выйдет на площадку до того, как игрок, которого он заменяет, полностью покинет ее, то:

- игра останавливается;
- заменяемому игроку предлагается покинуть площадку;
- запасной игрок получает предупреждение с показом желтой карточки;
- игра возобновляется свободным ударом, выполняемым противоположной командой, с места, где мяч находился в момент остановки игры. Однако, если мяч был в штрафной площади, то свободный удар выполняется с точки на линии штрафной площади, ближайшей к месту, где мяч находился в момент остановки игры.

Если во время выполнения замены запасной игрок выйдет на площадку или заменяемый игрок покинет площадку за пределами зоны замены своей команды, то:

- игра останавливается;
- нарушивший игрок получает предупреждение с показом желтой карточки;
- игра возобновляется свободным ударом, выполняемым противоположной командой, с места, где находился мяч в момент остановки игры. Однако, если мяч был в штрафной площади, то свободный удар выполняется с точки на линии штрафной площади, ближайшей к месту, где мяч находился в момент остановки игры.

Решения.

1. В начале матча в каждой команде должно быть пять игроков.

2. Если после удаления игроков в любой из команд осталось менее трех игроков (включая вратаря), то игра должна быть прекращена.

Правило 4

Безопасность.

Игрок не должен использовать в своей экипировке или носить то, что представляет опасность для него самого или для любого другого игрока, включая любого рода ювелирные изделия.

Основная экипировка.

Основной обязательной экипировкой игрока является:

- футболка или рубашка;
- трусы – если используются подтрусики, то они должны быть того же цвета, что и основной цвет трусов;
- гетры;
- щитки;
- обувь – разрешается обувь только следующих видов: парусиновая, мягкая кожаная, тренировочная или гимнастическая с резиновой или из подобного материала подошвой.

Футболка или рубашка.

- На футболке или рубашке со стороны спины наносятся номера с 1 по 15.
- Цвета номеров должны ясно отличаться от цвета футболок.

В международных матчах должны также наноситься номера меньших размеров на передней части экипировки.

Щитки.

- должны быть полностью закрыты гетрами;
- должны быть изготовлены из подходящего материала (резина, пластика или подобного материала);
- должны обеспечивать достаточную степень защиты.

Вратари.

- Вратарю разрешается надевать длинные брюки.
- Цвет одежды каждого вратаря должен легко отличаться от цвета экипировки других игроков и судей.
- Если полевым игроком меняется вратаря, то номер на его вратарской футболке должен быть таким же, под которым он внесен в протокол матча.

Нарушения/Наказания.

За любое нарушение этого Правила:

- игрок по требованию судьи покидает площадку для приведения экипировки в порядок или дополнения отдельных ее частей. Игрок не может вернуться на площадку без разрешения одного из судей, который должен проверить, что экипировка игрока приведена в порядок.

Литературы

1. Бишопс, К. Единоборство в футболе / К. Бишопс, Х.-В. Герардс. - М.: Терра-Спорт, 2017. - 168 с.
2. Таубаева Ш. Научные основы формирования исследовательской культуры учителя общеобразовательной школы. Дисс...д.п.н.: 28.11.01. – Алматы, 2001. – 370с.
3. Эбдіманапов С.А. Теория и практика совершенствования университетского образования. Дисс... д.п.н.: 29.09.99. – Алматы, 2009. - 339с.
4. Сабыров Т.С. Оқушы жастардың танымдық әрекетін арттырудағы оқытудың әдістері мен формаларының дидактикалық жүйесін тиімді қолдануға мұғалімді дайындаудың теориялық негіздері. Пед. ғыл. докт. дисс... - Алматы, 2006. – 78б.
5. Аренова А.К. Научно-педагогические основы самостоятельной учебной деятельности младших школьников. Дисс. д. п. н.: 27.06.01. – Алматы, 2001. –340с.
6. Дистерверг А.И. Избранные педагогические сочинения. – М.: Учпедгиз, 1996. – 259с.

ERKIN KURASHCHI QIZLAR MASHG‘ULOTLARINI RIVOJLANTIRISH YO‘LLARI

Primbetov Azamat Ao‘esbaevich - Pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori(PhD) Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarini qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Nukus filiali, Qoraqalpog‘iston, Nukus sh.

Аннотация. Мақоллада эркин курашчи қизларнинг машг‘улот жараёнларини ривожлантириш yo‘ллари тahlil қилинган ҳамда эркин курашчи қизларнинг о‘қув-машг‘улотларини ташкилласштириш масалалари yoritib берилган.

Аннотация. В статье анализируются пути развития тренировочных процессов борцов вольного стиля и освещаются вопросы организационной подготовки борцов вольного стиля.

Калит so‘zlar: эркин кураш, курашчи, эркин курашчи қизлар, о‘қув-машг‘улот жараёнлари, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik.

Ключевые слова: вольная борьба, борец, девушки-вольницы, тренировочные процессы, общая и специальная физическая подготовка.

Respublikamizda ko‘p sonli qizlar erkin kurash turlariga qiziqishi ortishi buning natijasida iqtidorli sportchilarni yetishtirish muntazam ravishda raqobatning keskinlashib

borishiga, mashg'ulotlar jarayoni shiddatini talab darajasida kuchaytirishga olib kelmoqda. Bu esa erkin kurash qizlarni tayyorlash borasidagi yangi uslublarni shakllantirish va izlanishlarga chorlamoqda.

Erkin kurash qizlarning tayyorgarligining turli bo'g'inlarida trenirovka jarayonini muntazam takomillashtirib borish yo'llarini izlash, shakllantirishning eng samarali usullarini aniqlash, shuningdek vatanimiz sportchilari jahon maydonidagi yetakchi o'rni saqlab qolishda ularni tayyorlash sifatini oshirish bo'yicha amalga oshiriladigan sa'y-harakatlar bilan o'zaro bog'liq.

Erkin kurash qizlar bilan olib boriladigan o'quv-trenirovka yuklamalarni rejalashtirish, tashkil etish, nazorat qilish va mashq yuklamalarini hajmining optimal yo'llarini muntazam izlash, mashq yuklamalari erkin kurash qizlar imkoniyatlariga muvofiqligi asosida o'quv-trenirovka jarayoni hamma tomonlarining qat'iy hisobga olgan holda nazorat tizimining yanada samarali tizimini yaratish zarur.

Shunga asoslanib aytish mumkinki, ishining tanlangan mavzusi dolzarb masalalaridan biri bo'lib hisoblanadi.

Erkin kurashchi qizlar mashg'ulotlarini rivojlantirish yo'llari uslubiyatini tahlil qilish.

1. Erkin kurashchi qizlarning mashg'ulotlarini rivojlantirish yo'llari uslubiyati bo'yicha o'quv-trenirovka jarayonidagi me'yoriy hujjatlarini o'rganish;

2. Erkin kurashchi qizlarning mashg'ulotlarini rivojlantirish yo'llari uslubiyatini aniqlashda erkin kurashchi qizlar bilan o'tkaziladigan o'quv-trenirovka jarayoni tahlil qilish.

Erkin kurashchi qizlarning mashg'ulotlarini rivojlantirish yo'llari uslubiyatini ishlab chiqish orqali erkin kurashchi qizlarning tayyorgarligini yuqori darajaga ko'tarish mumkin.

Erkin kurashchi qizlarning mashg'ulot jarayonida mashq yuklamalari organizmning shu yuklamani ko'tara olish imkoniyati, charchash, zo'riqish, ish qobiliyati va uni tiklanish hususiyati kabi tushunchalar bir-biriga uzviy bog'liq bo'lgan atamalar, charchash va zo'riqish atamalarini vujudga kelish muddatini uzaytirish yoki tiklanish muddatini qisqartirish yo'llarini izlash va amalga joriy etish ish qobiliyatini shakllanishiga olib keladi. Albatda, buning uchun qo'llaniladigan jismoniy va texnik – taktik mashqlar hajmi hamda shiddati sportchi organizmi shu yuklamani ko'tara olish darajasidan hiyol yuqoriroq bo'lib, ko'p yillik trenirovka jarayonida yuklamani oshira borish to'lqinsimon prinsipga asoslanishi kerak. Qanday bo'lmasin ushbu jarayonni boshqarish muntazam nazorat qilishni va natijalarni ilmiy tahlil ostiga olishga taqozo etadi.

Ma'lumki uzoq davom etadigan harakat faoliyati sekin – asta ish qobiliyatini susayishiga olib keladi va charchash asoratlari vujudga keltiradi. Bioenergetik resurslar kamayadi, yurak – qon – tomir, nafas olish, mushaklar, MNS faoliyatlari passivlashadi. Lekin, mashqlar oralig'ida yoki mashg'ulotlardan so'ng dam olish natijasida organizmning funksional faoliyati, shu bilan birga ish qobiliyati ham asta – sekin tiklana boshlaydi. Funksional imkoniyat dairasida yoki navbatma – navbat biroz ko'p va biroz kam (hajm va shiddat jihatidan) beriladigan yuklama, organizmning shu yuklamaga moslasha borishiga olib keladi, ish qobiliyati dastlabki darajasidan orta boradi. Shu bilan bir qatorda katta hajmli va katta shiddatli mashg'ulotlarni me'yoridan ortiq qo'llash zo'riqish, chuqur charchash kabi salbiy oqibatlarga olib keladi.

Yuklama deganda muayyan harakat faoliyatining (yoki trenirovka mashg'uloti) hajmi, shiddati, davom etishi va qaytarilish chastotasining organizmga bo'lgan ta'siri tushiniladi. Shu ta'sir natijasida organizmda yuz beradigan funksional o'zgarishlar esa shu yuklamaning ta'sir etish darajasini belgilab beradi. Demak yuklamaning "tashqi" ko'rsatkichlari (hajmi,

shiddati va hokozi) va “ichki” ko‘satkichlari (MNS, yurak, qon – tomir, nafas olish va hokozi) mavjud bo‘ladi.

Statik yuklama o‘zining hajmi va shiddati jihatidan organizmning funksional faoliyatiga turlicha ta‘sir ko‘rsatadi. Kichik hajmli, katta shiddatga beriladigan statik yuklama, masalan, yurak faoliyatiga keskin ta‘sir kiladi. Yurakning ritmik faoliyatini buzadi, uning mushaklarini zo‘riqtiradi, puls va nafas olish tezlashadi.

O‘rtacha yoki katta hajmli va kichik shiddatda ijro etiladigan statik yuklama esa yurak faoliyatini asta – sekin moslashishga zamin yaratadi.

“Ish qobiliyati”ga shu tarzda yondashish ko‘pchilik tadqiqotchilarga uni keng mazmunli, muayyan xususiyatga ega va ko‘p qirrali tushuncha ekanligini e‘tirof etishga imkon yaratdi.

Sport amaliyotida “ish qobiliyati” sportchining yuksak jismoniy va texnik – taktik tayyorgarligining uyg‘unlashganligini anglatadi. Demak, sport musobaqalarida yuqori natijaga erishish jismoniy sifatlar hamda texnik va taktik malakalarning shakllanganlik darajasiga bog‘liq. Har xil sport turlari bo‘yicha o‘tkaziladigan musobaqalar muddati xalqaro musobaqalar qoidalari bilan belgilanadi. Shu musobaqalar muddatida qaysi sportchi o‘z ish qobiliyatini sifati va samaradorligi jihatidan qanchalik uzoq vaqt saqlay olsa yoki uni oshira olish “kuchi” ga ega bo‘lsa, unga muvoffaqiyat shunchalik «kulib» boqishi muqarrar. Boshqacha qilib aytganda ish qobiliyatini sifat va samaradorlik darajasini ko‘p yoki kam vaqt davomida saqlanishi umumiy va maxsus chidamkorlik sifatlarining turlari (tezkorlik, kuch, tezkor – kuchga bo‘lgan chidamkorlik, sakrashga bo‘lgan chidamkorlik, “texnik – taktik chidamkorlik” va hokozolar) qanchalik rivojlanganligi bilan belgilanadi.

Ma‘lumki ish qobiliyati haqida gap ketganda, ayniqsa so‘z uning sifati va samaradorligiga tegishli bo‘lsa, masalaning mohiyati va pirovard «magizi» boshqa jismoniy sifatlarning shakllangan yoki shakllanmaganligiga borib taqaladi. Ya‘ni samarali natijaga mos umumiy va maxsus chidamkorlik kuch, tezkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik sifatlarini o‘zida mujassam qilgan bo‘ladi. Ushbu sifatlarning o‘zaro uzviy bog‘liqligi va ularning yuksak darajadali integral natijasi sport mahoratining muayyan taqdirini belgilab beradi.

Erkin kurashchi qizlar bilan olib boriladigan o‘quv-trenirovka yuklamalari tuzilmasi erkin kurashchi qizlar tayyorlash uslubiyatining markaziy bo‘limlari qatoriga kiradi va yuklamaning umumiy hajmi dinamikasi uchun xos bo‘lgan yo‘nalishlarni bilan cheklanish yaramaydi. Yuklamalarning umumiy tavsiflaridan turli parsial hajmlarni aniq va batafsil ochib berishga o‘tish zarur. Trenirovka yuklamalari tizimi muayyan ixtisoslik uchun xos bo‘lgan sifatlarning rivojlanishini ta‘minlashi lozim.

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. www.Lex.uz

2. Анохин П.К. Узловые вопросы теории функциональной системы. - М.: Наука, 1980. - 197 с.

3. Похолодчук Ю.Т., Свечников Н.В. Современный женский спорт. Киев, 1987.

4. Рубцов А.Г. Уроки общей физической подготовки для женщин. -М., 1971

5. Физическая культура женщин. Под ред. В.Е. Рыжновой. -М., 1963. Учение о тренировке. Под ред. Д. Харре -М., 1971

ФОРМИРОВАНИЕ ЕДИНЫХ ТРЕБОВАНИЙ К ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ В РЕСПУБЛИКЕ УЗБЕКИСТАН (НА ПРИМЕРЕ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ)

Сатбаев Саламат Ниетбаевич, Заместитель директора, Нукусский центр по подготовке олимпийских и паралимпийских видов спорта, город Нукус, Республика Каракалпакстан,

Жуков Юрий Юрьевич, канд. пед. наук, доцент, заведующий кафедрой теории и методики единоборств Российского университета спорта «ГЦОЛИФК», Москва, Российская Федерация,

Аннотация (Abstract): цель исследования – разработка рекомендаций для формирования единых требований к подготовке спортсменов на основе опыта Российской Федерации. В рамках исследования проводился анализ нормативно-правовых актов в области физической культуры и спорта. Установлено, что основу программ спортивной подготовки в России составляют федеральные стандарты спортивной подготовки (ФССП), которые устанавливают минимальные требования к возрасту зачисления, объему и соотношению компонентов спортивной тренировки и др. Данные требования являются обязательными и позволяют стандартизировать основные параметры учебно-тренировочного процесса.

Ключевые слова: спортивная подготовка, программа спортивной подготовки, учебно-тренировочный процесс, этапы подготовки, спортсмен.

Введение. Развитию физической культуры и спорта много внимания уделяют многие страны мира, включая ведущие мировые державы. Связано это в первую очередь с очевидным оздоровительным эффектом регулярной двигательной активности, положительным эффектом на личностные качества. Вместе с этим, спорт является социокультурным феноменом и способствует сплочению стран, для чего проводится много международных мероприятий и соревнований, главнейшим из которых являются Олимпийские игры.

Отдельное внимание уделяется подготовке квалифицированных спортсменов, которые будут представлять свои страны на международной арене. Как известно, подготовка спортсмена – это длительный процесс, которые включает множество последовательных этапов и сопровождается отбором наиболее перспективных индивидуумов.

Чтобы система была эффективной, целесообразно выявление наиболее оптимальных требований для различных видов спорта, внедрение которых позволит обеспечить качественную подготовку спортсменов. Таким образом, в Республике Узбекистан имеются перспективы по установлению единых требований по видам спорта, для чего представляется целесообразным проанализировать опыт Российской Федерации в данном вопросе.

Методы исследования: в рамках исследования проводился анализ нормативно-правовых актов в области физической культуры и спорта для выявления особенностей организации учебно-тренировочного процесса в Республике Узбекистан и Российской Федерации. В частности, был проведен анализ Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», приказ

Минспорта России от 18.05.2022 № 419 «Об утверждении порядка разработки и утверждения федеральных стандартов спортивной подготовки», приказ Минспорта России от 30.11.2022 № 1091 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» и др.

Обсуждение: в последние годы из-за возрастающей конкуренции, многие страны стремятся усовершенствовать процесс подготовки спортсменов, а как известно, основу организационных аспектов спортивной подготовки составляет законодательная база.

Анализ законодательства позволил установить, что в настоящее время в Республике Узбекистан не установлены единые национальные требования, с учетом специфики видов спорта, к основным параметрам учебно-тренировочного процесса.

Вместе с этим, в соответствии с пунктом 5.5 Указа Президента Республики Узбекистан, от 24.01.2020 г. № УП-5924 одним из приоритетных направлений развития системы ФКиС является совершенствование методологии подготовки спортсменов с учетом передового международного опыта, внедрения инновационных проектов в процесс формирования спортивного резерва и подготовки высококвалифицированных спортсменов для качественного пополнения состава сборных команд по видам спорта [3].

Российский опыт безусловно можно считать одним из самых передовых в мире, а законодательная база стандартизирует все основные аспекты подготовки спортсменов. Так, в России согласно статье 33 ФЗ-329 [1] по каждому виду спорта утверждаются ФССП, которые являются обязательными при разработке программ спортивной подготовки, устанавливающие основные требования к учебно-тренировочному процессу [4].

Анализ программ спортивной подготовки по спортивной борьбе позволил выявить, что во всех российских спортивных школах основные требования, включая материально-техническое оснащение и программное содержание, являются схожими, что упрощает, благодаря стандартизированным требованиям, процесс подготовки и переподготовки тренерских кадров и повышает эффективность подготовки спортсменов.

Таблица 1 – Объемные требования к этапам спортивной подготовки [5]

Этап	Срок реализации (лет)	Минимальный возраст зачисления (лет)	Наполняемость групп (чел)	Объем нагрузки в неделю
ЭНП	4	7	10	НП1: 4,5-6 час/нед НП2-4: 6-8 час/нед
УТЭ (СС)	3-4	11	8	ТЭ1,2: 10-12 час/нед ТЭ3,4: 12-20 час/нед
ЭССМ	Без ограничений	14	4	20-28 час/нед
ЭВСМ		16	2	24-32 час/нед

Примечание: ЭНП – этап начальной подготовки, УТЭ (СС) – учебно-тренировочный этап (спортивной специализации), ЭССМ – этап совершенствования спортивного мастерства, ЭВСМ – этап высшего спортивного мастерства.

Вместе с этим, некоторые требования ФССП требуют глубокого анализа. К примеру, параметры наполняемости тренировочных групп с учетом нормативных значений, представленных в таблице 1, из-за материально-технических условий и

количества занимающихся неприменимы в Республике Узбекистан. Но установление в Республике Узбекистан единых требований по срокам и возрастным границам, объемным и содержательным требованиям программ спортивной подготовки является целесообразным.

На основе анализа российского опыта мы сделали заключение, что внедрение единых требований позволит обеспечить повышение качества спортивной подготовки в Узбекистане.

Результаты и выводы.

В настоящее время в Республике Узбекистан имеется потребность в создании единых требований к основным параметрам учебно-тренировочного процесса и для этого целесообразно учитывать накопленный опыт других стран.

Выявлено, что в России по каждому виду спорта утверждены ФССП, которые на обязательной основе учитываются при разработке программ спортивной подготовки и во всех российских отделениях спортивной борьбы, основные требования, включая материально-техническое оснащение и программное содержание, являются идентичными и как известно, качество подготовки спортсменов не вызывает сомнений.

На основе проведенного анализа мы пришли к выводу, что внедрение единых требований с учетом особенностей видов спорта позволит:

- стандартизировать программы спортивной подготовки;
- обеспечить более качественную подготовку тренерских кадров и внедрение передового опыта ведущих школ;
- более эффективно осуществлять подготовку спортсменов с учетом особенностей видов спорта.

В связи с тем, что процесс внесения изменений в законодательство является сложным и длительным процессом, представляется целесообразным создание инновационного проекта, который позволит проверить эффективность и обосновать целесообразность разработки национальных стандартов спортивной подготовки по спортивной борьбе в Узбекистане.

Использованная литература:

1. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://base.garant.ru/12157560/> (дата обращения: 18.04.2024).

2. Закон Республики Узбекистан, от 14.01.1992 г. № 513-ХП «О физической культуре и спорте» Режим доступа: <https://lex.uz/uz/docs/4407> (дата обращения: 18.04.2024).

3. Указ Президента Республики Узбекистан, от 24.01.2020 г. № УП-5924 “О мерах по дальнейшему совершенствованию и популяризации физической культуры и спорта в Республике Узбекистан” Режим доступа: <https://lex.uz/docs/4711329> (дата обращения: 18.04.2024).

4. Приказ Минспорта России от 18.05.2022 № 419 «Об утверждении порядка разработки и утверждения федеральных стандартов спортивной подготовки» (Зарегистрировано в Минюсте России 29.07.2022 № 69440) Режим доступа: <https://base.garant.ru/404861141/> (дата обращения: 18.04.2024).

5. Приказ Минспорта России от 30.11.2022 № 1091 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» (зарегистрирован в Минюсте России от 13.12.2022, № 71478). – 25 с.

КОНТРОЛЬ И АНАЛИЗ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ФУТБОЛИСТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Аскар Талипджанов - кандидат педагогических наук, профессор, заслуженный тренер Узбекистана, Институт переподготовки и повышения квалификации специалистов по физической культуре и спорту

Аннотация. В данной статье рассмотрены вопросы контроля и анализа соревновательной деятельности футбольных команд Суперлиги Узбекистана. Предложены модельные показатели технико-тактических действий высококвалифицированных футболистов. Определена структура технико-тактических действий футболистов разных амплуа.

Annotation. This article discusses the issues of monitoring and analyzing the competitive activities of football teams in the Uzbekistan Super League. Model indicators of technical and tactical actions of highly qualified football players are proposed. The structure of technical and tactical actions of football players of different roles has been determined.

Ключевые слова: контроль, технико-тактические действия, амплуа, структура.

Keywords: control, technical and tactical actions, role, structure.

Введение. Управление подготовкой высококвалифицированных футболистов тесно связано с контролем и анализом соревновательной деятельности (Гаджиев Г. М., Максименко Г.М., Слуцкий Л.В., Валитов Р.Х.) По мнению ряда авторов (Годик М.А., Скородумова А.П., Иванченко Е.И., Федотова Е.В. и др.), выявление особенностей выполнения технико-тактических действий, позволяет не только корректировать управленческие воздействия во время соревнований, но и более целенаправленно разрабатывать и внедрять в тренировочный процесс программы технико-тактической подготовки спортсменов в этом плане очень важно определить структуру технико-тактической деятельности футболистов, выполняющих в процессе игры различные функции, т.е. футболистов разных игровых амплуа. Несмотря на то, что соревновательная деятельность в футболе исследовалась достаточно многими специалистами (2, 3, 6, 9 и др.) целенаправленное изучение технико-тактической деятельности футболистов разных игровых амплуа, выявление особенностей этой деятельности с определением ее структуры мало исследовано.

В данной работе рассматривается анализ выполнения основных игровых приемов высококвалифицированными футболистами в процессе официальных соревнований. В работе применялись методы педагогических наблюдений, регистрация и анализ эффективности соревновательной деятельности с использованием аналитической платформы «Wyscout», общепринятые методы математической статистики.

Основными задачами данного исследования: определения структуры футболистов разных амплуа; определение модельных показателей соревновательной

деятельности футболистов с учетом координационной сложности выполнения технико-тактических действий.

Результаты исследования и их обсуждение. Структура технико-тактических действий футболистов разных амплуа была разработана на основании анализа соревновательной деятельности команд Суперлиги Узбекистана «Пахтакор» и «Бунедкор» в период с 2022 по 2023 гг. Анализировалась соревновательная деятельность футболистов разных амплуа с учетом выполнения остановок, ведения, обводок, передач (коротких, средних, длинных), перехватов, отборов, ударов по воротам (табл. 1).

Таблица 1

Показатели технико-тактической деятельности футболистов разных амплуа команд Суперлиги Узбекистана, % (n = 32)

Амплуа	Остановки	Ведение	Обводки				Перехваты	Отборы	Удары по воротам
				Короткие	Средние	Длинные			
Крайний защитник	26,1	8,4	6,9	31,1	7,2	2,2	12,0	5,5	0,6
Свободный центральный защитник	29,4	5,2	2,3	30,6	12,7	4,5	10,1	4,6	0,6
Передний центральный защитник	21,5	10,4	5,4	29,6	8,3	4,0	12,2	7,6	1,0
Крайний полузащитник	21,6	12,7	12,0	24,4	8,8	2,4	7,6	8,3	2,2
Опорный полузащитник	22,3	11,4	10,4	30,6	6,4	2,2	7,9	6,9	1,9
Центральный полузащитник	22,1	13,1	13,4	28,5	8,3	1,3	2,4	8,0	2,9
Нападающий	21,7	15,6	17,5	23,0	7,2	1,0	2,5	8,6	2,9

Структура технико-тактических действий разработана для семи амплуа: крайнего защитника, свободного центрального защитника, переднего центрального защитника, крайнего полузащитника, опорного полузащитника, центрального полузащитника, нападающего.

Рассмотрим выполнение основных технико-тактических действий футболистами разных амплуа. Остановки мяча в общей структуре игровых действий составляют от 22,7 % (передний центральный защитник) до 29,4 % (свободный центральный защитник). Ведение мяча большую часть составляет в структуре ТТД у крайнего полузащитника (14,8 % от всех ТТД), центрального полузащитника (16,1 %) и нападающего (17,6 %). Это также касается и соотношение обводок, соответственно – 15,0, 17,7 и 19,6 %. На долю коротких и средних передач приходится 31,1 и 7,2 % на крайнего защитника, 30,6 и 6,4 % опорного полузащитника. Наименьшее соотношение коротких и средних передач находится в структуре крайнего полузащитника (24,4 и 8,8 %) и нападающего (23,0 и 7,2 %). Характерно соотношение выполнения длинных передач, так если для свободного и переднего центрального защитников они

составляют 4,5 и 4,0 %, то для центрального полузащитника и нападающего всего лишь 1,3 и 1,0 % от всех технико-тактических действий.

Как и следовало предположить, перехваты и отборы мяча более высокую долю составляют у защитников, соответственно: крайнего 12,0 и 5,5 %, свободного – 10,0 и 4,6 % и переднего – 12,0 и 7,6 %.

Следует, однако, обратить внимание, что для центрального полузащитника и нападающего, если перехваты составляют лишь 2,4 и 2,5 % от всех ТТД, то на отборы выпадает соответственно 8,0 и 8,6 %. То есть, на игроков этих амплу возлагаются не только атакующие, но и оборонительные действия. Угрожают воротам соперников посредством ударов по воротам в наибольшей мере крайний полузащитник (2,2 % от всех ТТД), центральный полузащитник и нападающий (2,9 %).

Приведенная структура технико-тактических действий футболистов разных амплу свидетельствует о необходимости индивидуализации тренировочного процесса.

Модельные показатели соревновательной деятельности с учетом координационной сложности выполнения ТТД. В процессе игры футболисты выполняют технико-тактические действия в разных условиях, которые характеризуются простой, средней и высокой координационной сложностью. Следовательно, учет лишь общего количества выполнения тех или иных ТТД не позволяет объективно оценить игру как каждого футболиста в отдельности, так и команды в целом.

Исходя из вышеизложенного, в последнее время осуществлялась фиксация выполнения ТТД в трех режимах координационной сложности (РКС). Выполнение действий на месте, на удобной скорости передвижения характеризуется 1-м РКС; выполнение ТТД в движении, с ограничением в пространстве и времени – 2-м РКС; выполнение ТТД в условиях активной помехи со стороны соперника – 3-м РКС. Подобный методический подход при анализе соревновательной деятельности позволяет более целенаправленно разрабатывать тренировочные программы технико-тактической подготовки футболистов.

Кроме учета выполнения ТТД в разных РКС был применен несколько иной подход при фиксации передач мяча. Анализ выполнения передач лишь по признаку расстояния от пасующего до принимающего мяч не является вполне объективным. Передача – это тактический ход, посредством которого команда контролирует мяч. В зависимости от игровой ситуации тактический ход посредством передачи осуществляется с целью удержать мяч, развить или обострить атакующие действия. То есть, в зависимости от того, с какой целью футболист выполняет передачу мяча, можно их классифицировать как удерживающие, развивающие и обостряющие.

Количественные модельные показатели выполнения ТТД футболистами разных амплу с учетом режимов координационной сложности представлены в табл. 2

Показаны данные футболистов семи игровых амплу: крайнего защитника, свободного переднего защитника, переднего центрального защитника, крайнего полузащитника, центрального полузащитника и нападающего. Анализировались выполнение футболистами этих амплу остановок, передач, ведения, обводок, отборов, перехватов, единоборств, ударов по воротам.

Остановки мяча. В 1-м РКС больше выполняют крайний защитник – $2,3 \pm 1,7$, свободный центральный защитник – $5,6 \pm 2,4$ и передний центральный защитник – $3,9 \pm 1,1$. Игроки других амплу принимают мяч в 1-м РКС значительно реже от 0,1

(нападающий) до 1,0 (опорный полузащитник). Принимать мяч во 2-м РКС характерно для центрального полузащитника ($21,2 \pm 4,7$), крайнего полузащитника ($17,5 \pm 3,4$) и крайнего защитника ($14,1 \pm 5,8$). В 3-м РКС в большей степени останавливают мяч нападающий ($14,6 \pm 5,3$), центральный ($11,0 \pm 2,9$) и крайний ($7,1 \pm 2,4$) полузащитник.

Передачи мяча. Футболисты всех амплуа наибольшее количество передач выполняют во 2-м РКС. В этом режиме в основном выполняются развивающие передачи: от $6,5 \pm 1,7$ (нападающий) до $21,3 \pm 5,2$ (опорный полузащитник). Очень важным показателем для результативной игры являются обостряющие передачи. Больше всего таких передач приходится на долю крайнего защитника ($3,5 \pm 1,2$), крайнего полузащитника ($4,7 \pm 1,8$), центрального полузащитника ($4,3 \pm 1,7$) и нападающего ($2,3 \pm 1,4$).

Таблица 2

Количественные модельные показатели ТТД футболистов разных амплуа с учетом режимов координационной сложности (X; V)

Амплуа	Единоборства	Остановки			Передачи									Ведение	Обводки	Отборы	Перехват			Удары по воротам		Сумма ТТД
		1	2	3	Удерживающие			Развивающие			Обостряющие						1	2	3	И	СП	
					1	2	3	1	2	3	1	2	3									
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3				1	2	3	И	СП	
Крайний защитник (n=14)	20,3	2,3	14,1	2,6	2,1	5,2		6,4	17,4			3,5		3,9	4,5	6,0		5,8	5,3	0,6		84,7
	7,9	1,7	5,8	1,4	0,8	2,3	0,9	2,6	2,9	1,2	0,2	1,2	0,7	1,4	1,1	2,3	0,1	3,5	3,5	0,2	0,1	19,6
	38,9	73,9	41,1	53,8	38,0	44,2		40,6	16,6			34,0		35,8	24,4	38,3		66,0	66,0	33,3		23,1
Свободный центральный защитник (n=14)	15,8	5,6	9,3		1,6	3,5		7,2	18,8	1,5		1,3		5,5	4,9	3,9		8,5	7,5			77,5
	3,9	2,4	2,4	1,0	0,92	1,8	0,7	3,1	6,0	0,6	0,3	0,6		2,4	1,8	1,8	0,5	2,4	0,6	0,1		12,8
	24,6	42,8	25,8		57,5	51,4		43,0	31,9	40,0		46,1		43,6	36,7	46,1		28,2	8,0			16,5
Передний центральный защитник (n=12)	23,7	3,9	5,0		1,8	3,0		4,8	14,1	3,5				2,6	1,1	6,6		5,2	13,2			69,2
	5,2	1,1	2,4	0,8	0,9	1,5	0,6	2,7	3,6	1,8	0,3	0,2	0,2	1,9	0,8	3,3	0,2	1,8	4,7	0,3	0,1	17,4
	21,9	28,2	33,8		50,0	50,0		56,2	25,5	51,4				73,0	72,7	50,0		34,6	35,6			24,7
Крайний полузащитник (n=12)	27,8		17,5	7,1	1,2	7,2	1,5	2,9	17,5	1,6		4,7		9,1	10,8	5,8		4,6	2,9	2,4		100,5
	4,9	0,8	3,4	2,4	0,9	2,1	0,9	1,5	3,8	0,9	1,9	1,8	0,3	3,3	2,7	2,7		1,8	0,9	1,5	0,2	18,4
	17,6		19,4	33,8	75,0	29,1	60,0	51,7	21,7	56,2		38,2		36,2	25,0	46,5		39,1	31,0	62,5		18,3
Опорный полузащитник (n=12)	27,5	1,0	12,4	5,2	1,3	6,1	0,7	5,3	21,3	2,9		1,6		3,8	5,2	7,7		5,1	8,4	1,2		89,2
	8,2	0,5	4,1	2,9	0,5	2,3	0,5	2,6	5,2	1,4	0,5	0,8	0,2	1,7	1,1	2,9	0,1	2,0	4,1	0,8	0,3	15,8
	29,8	50,0	33,1	55,7	38,4	37,7	71,4	49,0	24,4	48,2		50,0		44,7	21,1	37,6		39,2	48,8	66,6		17,7
Центральный полузащитник (n=13)	32,5		21,2	11,0		4,8	2,2	2,6	19,4	2,5	3,0	4,3	1,0	5,1	11,0	3,3		3,0	2,0	2,4		100,4
	7,4	0,8	4,7	2,9	0,5	1,5	0,6	1,2	4,1	1,7	2,0	1,7	0,8	1,7	4,1	2,0	0,2	1,1	0,5	2,0	0,4	15,8
	22,7		21,6	26,3		31,2	27,2	46,1	21,1	68,0	66,6	39,5	80,0	33,3	37,2	60,6		36,6	25,0	83,3		15,7
Нападающий (n=13)	29,2		10,9	14,6		3,3	2,0	0,6	6,5	1,7		2,3		2,1	6,9	4,0		1,6		3,5		61,1
	5,9	0,1	3,2	5,3	0,7	1,1	0,8		1,7	0,8		1,4	0,4	0,3	3,2	1,1	0,3	0,8	0,6	2,3	0,2	11,3
	20,2		29,3	36,3		33,3	40,0		26,1	47,1		60,8		23,8	46,3	27,5		50,0		65,7		18,4

Ведение. Ведение мяча – наиболее простой технический прием с точки зрения биомеханической структуры выполнения. Ведение мяча, как правило, выполняется во 2-м РКС. Чаще это технико-тактическое действие выполняют крайний полузащитник ($9,1\pm 3,3$), центральный полузащитник ($18,1\pm 1,7$) и свободный центральный защитник ($5,5\pm 2,4$).

Обводки. Обводка – это технический прием, который всегда выполняется в условиях активной помехи со стороны соперника, т.е. в 3-м РКС. Обводка при определенных обстоятельствах может привести к обострению игровой ситуации. Но если в результате обостряющей передачи футболист создает благоприятные условия для удара по воротам своему партнеру, то в результате обостряющей обводки футболист улучшает собственную позицию для поражения ворот соперника. Больше обводку применяют игроки средней линии и линии нападения: $10,8\pm 2,7$ – крайний полузащитник, $11,0\pm 4,1$ – центральный полузащитник, $6,9\pm 3,2$ – нападающий.

Отборы. Отборы, как и обводки, относятся к сложным техническим приемам, они выполняются исключительно в 3-м РКС. Наибольшее количество отборов совершают передний центральный защитник ($6,6\pm 3,3$), опорный полузащитник ($7,7\pm 2,9$), крайний защитник ($6,0\pm 2,5$) и полузащитник ($5,8\pm 2,7$).

Перехваты. Перехваты мяча осуществляются во всех трех РКС. Однако, следует уточнить, что в 1-м РКС перехваты мяча выполняются крайне редко. Что же касается 2-го и 3-го РКС, то во 2-м режиме больше перехватывают мяч свободный центральный защитник ($8,5\pm 2,4$), крайний защитник ($5,8\pm 3,5$) и передний центральный защитник ($5,2\pm 1,8$). В 3-м РКС больше участвуют в перехватах мяча передний центральный защитник ($13,2\pm 4,7$), опорный полузащитник ($8,4\pm 4,1$) и свободный центральный защитник ($7,5\pm 0,6$).

Единоборства. К единоборствам относятся такие ТТД как обводки, отборы, остановки и перехваты в 3-м РКС. Больше всех в единоборствах участвуют центральный полузащитник ($32,5\pm 7,4$), нападающий ($29,2\pm 5,9$), опорный полузащитник ($27,5\pm 8,7$), крайний полузащитник ($27,8\pm 4,9$) и передний центральный защитник ($23,7\pm 5,2$). Реже в единоборствах принимают участие крайний защитник ($20,3\pm 7,9$) и свободный центральный защитник ($15,8\pm 3,9$).

Удары по воротам. Удары по воротам выполняются как с игры, так и после розыгрыша стандартных положений. С игры больше воротам соперников угрожают нападающие ($3,5\pm 2,3$), центральный и крайний полузащитники ($2,4\pm 2,0$ и $2,4\pm 1,5$). Выполнение ударов по воротам со стандартных положений небольшое и колеблется от 0,1 до 0,4 ТТД.

Общее количество выполнений ТТД. Наибольшее число ТТД за игру выполняют крайний полузащитник ($100,5\pm 18,4$), центральный полузащитник ($100,4\pm 15,8$), опорный полузащитник ($89,2\pm 15,8$) и крайний защитник ($84,2\pm 19,6$). Меньшее количество ТТД выполняет в матче свободный центральный защитник ($77,5\pm 12,8$), передний центральный защитник ($69,2\pm 17,4$) и нападающий ($61,1\pm 11,3$).

Следует обратить внимание на достаточно высокий коэффициент вариации выполнения практически всех ТТД. Это обусловлено в первую очередь тем, что сама игра футбол является очень вариативной, что связано со многими факторами, в том числе и игрой. Анализ данных таблицы её позволяет сделать вывод, что коэффициент эффективности (КЭ) понижается с возрастанием РКС. Так, в 1-м РКС практически без брака футболистами всех амплуа выполняются остановки мяча, удерживающие

передачи, перехваты. Наименьшая эффективность наблюдается при выполнении отборов мяча: от $0,17 \pm 0,05$ (нападающий) до $0,59 \pm 0,18$ (свободный центральный защитник). Достаточно низкая эффективность выполнения ударов по воротам (от 0,11 до 0,35).

Что касается общей эффективности выполнения ТТД за игру, то она наиболее высокая у свободного центрального защитника ($0,81 \pm 0,05$), т.е. всего 19 % брака. Наименьшей эффективностью характеризуется выполнение ТТД нападающим ($0,59 \pm 0,09$).

Коэффициент вариации качественных показателей выполнения ТТД значительно ниже, чем количественных показателей. Это обусловлено тем, что коэффициент эффективности в определенной степени характеризует уровень мастерства спортсменов, и он не настолько зависим, как количество выполнения того или иного ТТД, от выбранной тактики игры, тактической системы, игры соперника и т.п.

Выводы.

В системе контроля за подготовленностью футболистов наиболее важным аспектом является контроль уровня соревновательной подготовленности, позволяющий разработать структуру технико-тактической деятельности футболистов разных амплуа.

Разработанная структура ТТД футболистов разных амплуа с учетом режимов координационной сложности позволяет дифференцировать их подготовку, что должно привести к повышению спортивных результатов.

Литература

1. Валитов Р.Х. Управление тренировочным процессом в межигровых циклах на основе контроля соревновательной деятельности футболистов высшей квалификации: Автореф. дис.... канд. пед. наук. Малаховка. 2005. -24с.
2. Гаджиев Г.М. Структура соревновательной деятельности как основа комплексного контроля и планирования подготовки футболистов высокой квалификации: Автореф.... канд. пед. наук. –М.: ГЦОЛИФК, 1984. -24с.
3. Годик М.А. Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх. - М.: Советский спорт. 2010. - 336 с.
4. Иванченко Е.И. Контроль и учет в спортивной подготовке: пособие, -6-е изд., стер. – Минск: БГУФК.2020. -60с.
5. Максименко И.Г. Соревновательная и тренировочная деятельность футболистов: моног.-Луганск: Знание,2009, -258с.
6. Рымашевский Г.А., Прилуцкий П.М., Василевич А.В., Ковалев В.В. Комплексный контроль подготовленности футболистов: учеб. метод. пособие. -Минск: БГУФК, 2022. -176с.
7. Федотова Е.В. Структура и динамика соревновательной деятельности и подготовленности спортсменов на этапах многолетней подготовки в командных игровых видах спорта. Автореф. дис. док. пед. наук. - М. 2001.50с.
8. Слуцкий Л.В. Управление физической подготовкой футболистов на основе контроля соревновательной двигательной деятельности. Автореф. дис.... канд. пед. наук.- М. 2009.-23с.
9. Костюкевич В.М. Управление тренировочным процессом футболистов в годичном цикле подготовки. – Винница: Планер, 2006. – 683с.

MALAKALI BASKETBOLCHI-TALABALARDA TO'PNI KO'Z NAZORATISIZ UZATISH ANIQLIGINI SHAKLLANTIRISH TAJRIBASINI O'RGANISH

Tursunaliyev Xasanboy Shavkatjon O'g'li - JTSMQTMOI "Jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubi" kafedrasida

Annotatsiya: Inson tug'ilishidan boshlab qanday faoliyat bilan mashg'ul bo'lmasin ana shu faoliyatni xis qilish, tahlil qilish, farqlash va ijro etish natijadorligi ko'rish analizatorining funksional imkoniyatiga bog'liqdir. Inson tabiatda yoki atrof-muhitda harakatlanmaydigan va harakatlanadigan ob'ektlarni, ularning shakli, rangi, uzoq-yaqinda joylashgani va boshqa shu kabi xususiyatlari haqida faqat ko'rish retseptorlari orqali tasavvurga ega bo'ladi. Ob'ekt yoki ob'ektlarning bunday o'ziga xos xususiyatlari ko'rish retseptivasi orqali xotirada saqlanadi, ularni takroran ko'rish esa taqqoslash, ularni takroran ko'rish esa taqqoslash, farqlash va baholash imkoniyatini yaratadi. Shuning uchun ham ko'rish funksiyasining mazkur xususiyatlari xalq iborasida "mexr ko'zda", "ko'z qorachig'idek saqla!", "ko'zinga qara", "nur-nurona" kabi tushunchalar bilan e'tirof etilishi odat tusiga kirgan.

Sport amaliyotida, ayniqsa sport o'yinlarida ko'rish analizatorining funksional faoliyati, shu jumladan ko'rish kengligi, ko'rish o'tkirligi, ko'rish chuqurligi kabi qobiliyatlar ustuvor ahamiyat kasb etadi. Bunday qobiliyatlar, masalan, basketbolda o'yinchilarning maydonda joylashishi, harakatlanishi, to'pni uchish tezligi, traektoriyasi, baland-pastligida harakatlanishi, oraliqni farqlash aniqligini kuzatish, vaziyatni o'zgarishi va uni tahlil qilish, to'pni uzatish yoki uni savatga tashlash samaradorligini ta'minlashda ko'rish retseptivasiining ushbu funksiyalari xal qiluvchi vosita sifatida xizmat qiladi.

Ushbu maqolada zamonaviy basketbolda to'pni ko'z nazoratisiz uzatish aniqligini shakllantirish tajribasini oshirish uchun misollar berilgan.

Kalit so'zlar: pedagogik maxorat, improvizatsion, vizual shakl, funksional qobiliyat, respondent, so'rovnomasi.

Zamonaviy basketbolda raqib qarshiligida to'pni urib yugurish va uni maqsadli uzatish usullarini ijro etishda ko'z nazoratini cheklash yoki ko'zni chalg'ituvchi taqlid bilan harakatlantirish muhim ahamiyatga egadir. Bunday chalg'ituvchi improvizatsion taqlidiy harakatlar raqib yoki raqiblarni qarshilik ko'rsatish rejasini izdan chiqaradi va xujum harakatlarini maqsadli davom ettirishga imkon yaratadi. Qator nufuzli musobaqa o'yinlarini vizual shaklda kuzatish shuni ko'rsatadiki, ayrim o'yinchilar to'pni urib harakatlanish yoki uni sherikka uzatish davomida raqib tomonidan to'pni egallab olinishi aynan shu texnik usullarni ko'z nazorati ustunligida yoki boshqacha qilib aytganda ko'zni "yolg'on" harakati bilan amalga oshirilmasligiga bog'liqdir.

Biz ana shu "kichik" bo'lsada, biroq o'ta muxim muammoni BO'SM ning boshlang'ich tayyorgarlik guruxida shug'ullanuvchi bolalar va O'zDJTSU ning sport-pedagogik maxoratini oshirish guruxlarida shug'ullanuvchi malakali basketbolchi – talabalar bilan olib borilayotgan mashg'ulotlarni pedagogik kuzatuv ostiga olish va ularni taxlil qilish asosida o'rgandik. Boshlang'ich tayyorgarlik guruxida 12 ta mashg'ulot, sport-pedagogik maxoratini oshirish guruxlarida 16 ta mashg'ulot ustida kuzatuv o'tkazildi. Pedagogik kuzatuvga bunday guruxlarni jalb qilinganligi shu bilan asoslanadiki ko'z analizatori

funksiyalariga xos bo'lgan ko'rish kengligi, ko'rish o'tkirligi va ko'rish chuqurligi kabi qobiliyatlar aslida erta yoshlikdan boshlab shakllana boradi. Demak, bunday funksional qobiliyatlarni basketbolga dastlabki o'rgatish bosqichidan boshlab sekin-asta maxsus mashqlar yordamida shakllantirib borish o'ta foydali natija berishi shubxa uyg'otmaydi. Universitetda ta'lim olish va o'quv mashg'ulotlarida muntazam shug'ullanib boruvchi basketbolchilar mashg'ulotlarida mazkur qobiliyatlar maxsus nazariy bilimlar va amaliy mashqlar yordamida sayqal toptirilishi zarurligi mashg'ulot dasturlarida xam belgilangan. O'tqazilgan pedagogik kuzatuv natijalaridan ma'lum bo'ldiki, boshlang'ich tayyorgarlik guruhida shug'ullanuvchi bolalar mashg'ulotlar davomida joyda turib, aylanib, to'g'ri va o'zgaruvchan yo'nalishlarda to'pni urib yugurish usullari, ularning texnikasini shakllantiruvchi mashqlar muntazam qo'llanib borilar ekan. Bu borada hatto ayrim chalg'ituvchi fintlar, "aldab" harakatlariga ham o'rgatish mashqlaridan foydalanish odat tusiga kirgan ekan. Biroq, qayd etilgan maxsus harakat ko'nikmalariga o'rgatish davomida ham, takomillashtirishda ham ko'rish kengligi, ko'rish o'tkirligi va ko'rish chuqurligi kabi qobiliyatlarni shakllantiruvchi mashqlar umuman qo'llanilmasligi aniqlandi. Hatto bunday qobiliyatlarni samarali shakllantirish imkoniyatini yaratuvchi turli harakatli o'yinlardan ham foydalanmasligi kuzatildi (m: ko'zni bog'lab ma'lum nuqtaga chiqish yoki to'pni otish, uni sherikka uzatish va h.o'yinlar).[1]

Alohida shuni ta'kidlash joizki, mashg'ulotlar davomida ko'z analizatorining muvofiq funksiyalari, to'p urib harakatlanish, uni sherikka uzatish usullarini "ko'z qiri" bilan yoki ko'z nazoratini chegaralangan holatlarda shakllantirish mashqlari universitetda ta'lim oluvchi basketbolchi-talabalar mashg'ulotlarida ham qo'llanilmas ekan. O'qituvchi-trenerlar bu borada nazariy bilimlar ham bermasligi va amaliy mashqlardan umuman foydalanmasliklari kuzatildi. Mazkur muammolarga jiddiy e'tibor berilmasligi basketbolchi-talabalardan iborat (25 nafar) respondentlar bilan o'tkazilgan so'rovnoma natijalaridan ham ma'lum bo'ldi. Jumladan, kichik guruhlarga bo'lib (5-6 nafardan) tashkil etilgan so'rovnoma natijalari (so'rovnomaning o'tkazish muddatlari, shartlari va tartib-qoidalari 2 bobda ochib berilgan) shuni ko'rsatdiki, masalan, "Mashg'ulotlarda to'pni urib yugurishda atrofda o'yinchilar harakatini nazorat qilaysizmi?"-deb nomlangan birinchi savolga 25 nafar respondentlardan 19 tasi "xa" javobini yo'llashgan bo'lsa (76%) ularning 6 tasi (24%) "yo'q"-deb fikr bildirishdi. Katta ehtimol bilan ta'kidlash mumkinki, to'p urib yugurishda oyoq ostiga qarash yoki to'pni ko'z bilan nazorat qilish, birinchidan, mazkur usullarning taktik ko'lamini chegaralaydi, bunday holat, ikkinchidan, shu usullar samaradorligini susaytiradi, uchinchidan esa, ushbu usullarni mahorat darajasida o'zlashtirilmaganidan darak beradi. "To'pni urib yugurishda oldinga qaraysizmi?"-deb nomlangan ikkinchi savolga javoblar: "Ha"-7 ta (28%); "yo'q"-18 ta (72%). To'p urib yugurishda faqat oldinga qarash, atrofda harakatlanayotgan o'yinchilarni nazoratga olishni cheklab qo'yadi. [3]

1. jadval

So'rovnoma natijalari-n=25

T/r	Savollar	Javoblar			
		Ha		Yo'q	
		soni	%	soni	%
1.	Mashg'ulotlarda to'pni urib yugurishda oyoq ostiga to'pga qaraysizmi?	19	76	6	24

2.	To'pni urib yugurishda oldinga qaraysizmi?	7	28	18	72
3.	O'yin davomida to'pni urib yugurishda atrofdagi o'yinchilar harakatini nazorat qilaysizmi?	17	68	8	32
4.	To'pni sherigingizga uzatishda unga qaraysizmi?	21	84	4	16
5.	To'pni sherigingizga uzatishda u raqib bilan qo'riqlangan bo'lsa, boshqa sherikni izlaysizmi?	16	84	9	36
6.	BO'SMda shug'ullanganingizda ustozingiz ko'rish kengligi haqida saboq berganmi?	3	12	22	88
7.	Universitetda ustozingiz basketbolda ko'rish kengligining ahamiyati haqida bilim berganmi?	0	0	25	100
8.	Fiziologiya va tibbiyot darslarida ko'rish o'tkirligi, chuqurligi va kengligi haqida ma'lumot berilganmi?	5	20	20	80
9.	Chalg'ituvchi fintlar va improvizatsion harakatlarni ijro etish samaradorligiga ko'rish kengligi ta'sir etadimi?	18	72	7	28
10.	O'yin davomida o'yinchilarni "ko'z qiri" bilan kuzatasizmi?	14	56	11	44
11.	Ko'rish kengligini erta yoshlikdan boshlab shakllantirish mumkinmi?	10	40	15	60
12.	Ko'rish kengligini shakllantiruvchi mashqlarni bilasizmi?	2	8	23	92

“O'yin davomida to'pni urib yugurishda atrofdagi o'yinchilar harakatini nazorat qilaysizmi?”- deb nomlangan uchinchi savolga olingan javoblar (Xa – 17 ta – 68%, Yo'q – 8 ta – 32%) xam yuqorida qayd etilgan fikrni tasdiqlaydi “To'pni sherigingizga uzatishda unga qaraysizmi?” savoliga (4 savol) 21 nafar respondent “Xa” (84%), ularning 4 nafari – “Yo'q” (16%) – deb javob olind “To'pni sherigingizga uzatishda u raqib bilan qo'riqlangan bo'lsa, boshqa sherikni izlaysizmi?” – deb nomlanga 5 savolga 25 nafar respondentdan 16 nafari (64%) “Xa”, 9 nafari – “Yo'q” (36%) javobini yo'llashdi. To'pni urib xarakatlanishi davomida xam, to'p uzatish davomida xam qulay joyda xarakatlanayotgan sherik izlash va uni aniqlash taktik jixatdan o'ta muxim choradir. Biroq, bunday sherikni izlash, aniqlash bilan bir qatorda unga raqibni chalg'itgan xolda to'pni etqazib berish uchun ko'zni chalg'ituvchi yo'nalishlarda xarakatlantirib, shu to'pni improvizatsion fint bilan uzatish samarali natija beradi. “BO'SM da shug'ullaningizda ustozingiz kurish kengligi xakida saboq berganmi?” – deb nomlanga 6 savolga respondentlarning faqat 3 tasi (12%) “Xa” – deb fikr bildirishdi, 22 nafari esa (88%) – “Yo'q”- deb ovoz berishdi.

“Universitetda ustozingiz basketbolda ko'rish kengligining ahamiyati haqida bilim berganmi?” – deb nomlangan ettinchi savolga birorta xam respondent “Xa” javobini berishmadi. Bundan shunday xulosaga kelish mumkinki, universitetda olib borilayotgan an'anaviy mashg'ulotlarda basketbolchi talabalarga o'yin davomida ko'rish kengligi, ko'rish

o'tkirligi va noo'rin chuqurligining o'rni xaqida, ushbu ko'rish qobiliyatlarining o'yinchilar xarakatlarini kuzatish, to'pni qo'lay joyda xarakatlanayotgan sherikni uzatish samaradorligini ta'minlashdagi roli xaqida bilim va tushunchalar berilmas ekan. Ayrim basketbolchilar bilan xolisona suxbatlashganda ular "ko'rish kengligi kabi qobiliyatlar tajriba ortgan sari o'z-o'zidan shakllanib boraveradi" – degan javobni oldik. Ko'rish analizatorining bunday funksiyalari fiziologiya va tibbiyot darslarida xam etarli darajada ochib berilmas ekan yoki mazkur ma'noda berilgan 8 savolga 5 nafar respondent (20%) ijobiy javob berdi xolos.

"Chalg'ituvchi fintlar va improvizatsion harakatlarni ijro etish samaradorligiga ko'rish kengligi ta'sir etadimi?"-deb nomlangan 9 savolga 18 nafar respondent "Ha" (72%) va ularning 7 nafari "Yo'q" (28%) javobini yo'llashdi. Albatta, fintlar yoki improvizatsion harakatlar qarshilik ko'rsatishga intilayotgan raqibga nisbatan qo'llaniladi. Bu borada to'p bilan harakatlanayotgan va fintni qo'llash davomida ko'rish kengligi to'pni kimga va qaysi yo'nalishda uzatish yoki uni savatga tashlash imkoniyatlarini kengaytiradi. "O'yin davomida o'yinchilarni "ko'z qiri" bilan kuzatasizmi"-degan 10 savolga respondentlarning yarmidan ortig'i (56%) "Ha" javobini berishdi. Bu yaxshi ko'rsatkich, biroq ko'rish kengligi orqali kuzatish asosida to'pni "yopiq" shaklda aniq uzatish imkoniyati mahoratni talab qiladi. "Ko'rish kengligini erta yoshlikdan boshlab shakllantirish mumkinmi?"-deb nomlangan 11 savolga faqat 40% respondentlar "Ha"-deb fikr bildirishdi. Bunday javoblar, albatta to'g'ri, lekin 60% respondentlarning "Yo'q"-deb ovoz berganlari-bu demak aksariyat basketbolchilar ko'rish kengligini erta yoshlikdan shakllantirish yana samarali kechishini bilmasligi-bu achinarli holatdir. "Ko'rish kengligini shakllantiruvchi mashqlarni bilasizmi?"- deb nomlangan savolga 92% respondentlar "Yo'q"-deb javob berganlari ham achinarli holat bo'lib, mashg'ulotlarda bunday mashqlarni qo'llanmasligidan darak beradi.[5]

Xulosa qilib shuni aytish mumkinki basketbolchi-talabalar bilan o'tqazilayotgan mashg'ulotlarda ushbu sport turida muxim vosita sifatida xizmat qiluvchi ko'rish funksiyasi (ko'rish kengligi, chuqurligi va o'tkirligi) xaqida nazariy bilimlar berilmasligi, bu borada ko'rish kengligini shakllantiruvchi mashqlardan foydalanmasligi ma'lum bo'ldi, to'p urib yugurish usullari va uni sherikga uzatish taktikasini amalga oshirishda ko'rish kengligiga urg'u berilmasligi, ko'z nazoratisiz yoki "ko'z qiri" bilan to'pni uzatish mashqlari yo'llanilmasligi ayon bo'ldi. So'rovnomada ishtirok etgan basketbolchi respondentlar o'yin davomida ko'rish funksiyalarining xal qiluvchi ahamiyatini xam, ushbu qobiliyatlarni erta yoshlikdan boshlab shakllantirish mumkinligi va zarurligi xaqida tasavvurga ega emasligi oshkor bo'ldi. Afsuslanarli joyi shundaki, tibbiy-biologik fanlar bo'yicha o'tqaziladigan darslarda xam sport amaliyotidagi, va xususan basketboldagi o'rni xaqida maxsus bilimlar berish yo'lga qo'yilmagan ekan. Quyida sanab o'tilgan mavjud muammolar xal qilinsa basketbol sport turida yuksak natijalarga erishish mumkin bo'ladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Bondar A.I. Basketbol/Uchebnik. Minsk, BGUFK,2007,-423 s.
2. Safronov N.N. Razvitie koordinatsionnykh sposobnostey u yunoshey, zanimayushixsya basketbolom na etape nachalnoy podgotovki./J. Vestnik Minskogo universiteta. 2018,-s.72-77
3. Sergazinova M.A. Obuchenie slojnokoordinatsionnym vedeniyam myacha v podgotovke yunyx basketbolistok. / Kond.diss.ped nauk. 2021,-29 s.
4. Bashkin.S. Uroki po basketbolu. / uchebnoe posobie. M. : FiS., 1996,-182 s.
5. Jukov M.N. Podvijnye igrы. M.,: Akademiya, 2002,-160 s.

6. Lepeshkin V.A. Podvijnnye igrы dlya detey / Posobie dlya uchitelya fiz-ry. M.: Shkolnaya pressa, 2004,-54 s.

7. Nik Sortel. Basketbol: 100 uprajneniy i sovetov dlya yunyx igrokov. M.:Ast-Astrel, 2005,-237 s.

TAEKVONDOCHILARNIG MASHG‘ULOTLARDA MUVOZANAT SAQLASH TURG‘UNLIGI VA HARAKAT ANIQLIGINI SHAKLLANTIRUVCHI MASHQLARDAN FOYDALANISH

P.K.Ubenov - Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Nukus filiali assistent o‘qituvchisi.

Annotatsiya Ushbu maqolada 15-16 yoshli taekvondochilarning vestibulosomatik qobiliyatlarini rivojlantirishda o‘ng va chap oyoqda bajariladigan maxsus mashqlar yordamida rivojlantirishga qaratiladigan izlanishlar natijalari qayd etilgan.

Аннотации В данной статье приводятся результаты исследований, направленных на развитие вестибулосоматических способностей таеквондистов 15-16 лет с помощью специальных упражнений, выполняемых на правой и левой ноге.

Ключевые слова: Тхэквондисты 15-16 лет, балансовые, вестибулярные, функциональные, “вращательные и поворотные”, анкетные, опорно-двигательный аппарат.

Kalit so‘zlar: 15-16 yoshli taekvondochilar, muvozanat, vestibulyar, funksional, “aylanma va burilma”, anketa, harakat apparati.

Dolzarbliqi: Malakali taekvondochilar tayyorlash va ushbu sport turida yuksak natijalarga erishish uchun nafaqat texnik-taktik mahoratni shakllantiruvchi ixtisoslashtirilgan mashqlarni qo‘llashga urg‘u bermoq lozim bo‘ladi, balki shu texnik-taktik harakatlar mukammalligi va barqarorligini ta‘minlashda hal qiluvchi ahamiyatga ega bo‘lgan muvozanat saqlash funksiyasini ham muntazam rivojlantirib borish zarurdir. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022 yil 29 iyuldagi PQ-337-son qarori bilan tasdiqlangan Taekvondo (WT) sport turini 2022-2024 yillarda kengroq rivojlantirish dasturining 9-bandi ijrosi sifatida tadqiqotimizning dolzarb ekanini belgilab oldik.

Taekvondo boshqa yakkakurash sport turlaridan shu bilan farq qiladiki, birinchidan, bellashuv jarayoni o‘ta tezkor va keskin o‘zgaruvchan yo‘nalishlar bo‘ylab (tayanch bilan va tayanchsiz – sakrash holatlarida joydan yoki harakat davomida burilish-aylanish) ijro etiladigan texnik-taktik usullar asosida kechadi. Ikkinchidan, mazkur usullar aksariyat vaziyatlarda o‘ng va chap oyoqda amalga oshiriladi. Bunday texnik usullar, ayniqsa bir oyoqda ijro etiladigan hujum va himoya usullari, o‘z navbatida vestibulyar analizatoriga taalluqli bo‘lgan retseptorlarga ta‘sir etib, “chayqalish” reaksiyasini yuzaga keltiradi, natijada muvozanat yo‘qoladi, harakat koordinatsiyasi va uning aniqligi izdan chiqadi. Muvozanat saqlash qobiliyatini o‘stirish uchun esa vestibulyar analizatorining funksional imkoniyatini “aylanma va burilma” mashqlar yordamida muntazam shakllantirib borish talab qilinadi. [1; 221-231-b., 2; 88-131-b., 3; 215-218-b., 4; 64-66-b].

Ilmiy tadqiqotning maqsadi – 15-16 yoshli taekvondochilar bilan o‘tkaziladigan an‘anaviy mashg‘ulotlarda muvozanat saqlash aniqligini shakllantirish.

Ilmiy tadqiqotning vazifalari:

1. 15-16 yoshli taekvondochilar bilan o'tkaziladigan an'anaviy mashg'ulotlarda muvozanat saqlash aniqligini shakllantirish maqsadida anketa so'rovnoma o'tkazish va olingan natijalarni umumlashtirish.

2. 15-16 yoshli taekvondochilar mashg'ulotlarida muvozanat saqlash, oyoq kuchi va aylanma harakatlanish yuklamasidan so'ng oyoq bilan aniq zarba berish mashqlarining qo'llanishi.

1. Empirik natijalarni interpretatsiya qilish.

Ilmiy tadqiqotning ob'ekti – Toshkent viloyati Chirchiq shahar Chirchiq Olimpiya va Paralimpiya zaxiralari kolleji taekvondochilari.

Ilmiy tadqiqotning predmeti – taekvondochilarning o'ng va chap oyoqda muvozanat saqlash qobiliyati va uni rivojlantirish.

Biz ana shu dolzarb masalalarni o'rganish maqsadida 15-16 yoshli taekvondochilar bilan o'tkaziladigan an'anaviy mashg'ulotlarda muvozanat saqlash aniqligini shakllantirish tajribasini tahlil qilishga intildik. Mazkur vazifani amalga oshirish uchun so'rovnoma va pedagogik kuzatuv metodlaridan foydalandik.

So'rovnomada 25 nafar trenerlar va 48 nafar 15-16 yoshli taekvondochilar respondent sifatida ishtirok etdilar. So'rovnoma natijalari 1.1-jadvalda keltirilgan bo'lib, unda yosh taekvondochilar tayyorlash bilan bog'liq bir qator muammolar qayd etildi. Jumladan, "MS va uni HA giga ta'sir etishi haqida tasavvurga egamisiz?" -deb nomlangan birinchi savolga 25 nafar trenerlardan iborat respondentlarning 13 tasi yoki 52% i "ha" javobini yo'llashdi. 12 tasi yoki 48% esa "yo'q" deb fikr bildirishdi. 48 nafar yosh taekvondochilardan iborat respondentlarning faqat 7 tasi yoki 14,6% i "ha" deb ovoz berishdi, 41 tasi yoki 85,4% i "yo'q" javobini yo'llashdi.

"Mashg'ulotlarda MS mashqlari qo'llaniladimi?" deb nomlangan ikkinchi savolga trener-respndentlarning 7 tasi (28%) "ha", 18 tasi (72%) "yo'q" javobini berishdi.

Yuqorida qayd etilganidek, mashg'ulotlarda bosh va tanani turli yo'nalishlarda burish hamda aylantirish mashqlaridan muntazam foydalanib borish nafaqat muvozanat saqlash qobiliyatini samarali o'sishiga olib keladi, balki harakatlar aniqligini ham barqarorlashish imkoniyatini yaratadi.

"Mashg'ulotlarda bosh va tanani aylantirish mashqlari qo'llaniladimi?" deb nomlangan uchinchi savolga trenerlarning 11 tasi (44%) "ha" va 14 tasi (56%) "yo'q" deb fikr bildirishdi. Yosh taekvondochi-respndentlarning 9 tasi (18,75%) "ha", 39 tasi (81,25%) "yo'q" javobini yo'llashdi.

Ma'lumki, tananing tayanch maydoni qanchalik kichiklashadigan bo'lsa (masalan, bir oyoqda tik turish yoki "qaldirg'och" holatida turish, oyoq uchida turish), muvozanat saqlash imkoniyati shunchalik qiyinlashadi. Demak, bunday holatda harakat koordinatsiyasi ham, harakat aniqligi ham yo'qolishi mumkin. Shuning uchun mashg'ulotlarda bosh hamda tanani aylantirish mashqlaridan so'ng muvozanat saqlash va dinamik harakat aniqligini shakllantiruvchi mashqlarni muntazam qo'llab borish o'ta muhim ahamiyat kasb etadi.

Ammo, so'rovnoma natijalaridan aniqlandiki, ushbu masala 15-16 yoshli taekvondochilar mashg'ulotlarida yetarli darajada hal etilmas ekan. Jumladan, so'rovnomada ishtirok etgan respndentlarga mashg'ulotlarda "Bosh va tanani aylantirishdan so'ng aniq zarba berish mashqlari qo'llaniladimi?" deb berilgan to'rtinchi savolga respndent-trenerlarning 5 tasi (20%) "ha", 20 tasi (80%) "yo'q" deb javob berishdi. Lekin, yosh taekvondochi-respndentlarning birortasi ham bu savolga ijobiy fikr bildira olishmadi.

Zamonaviy taekvondoda aksariyat texnik-taktik usullar bir oyoqqa tayanib turgan holatda yoki bir oyoqda harakatlanish davomida ijro etiladi. Bunday holatlarda statik va dinamik

muvozanatni saqlash qobiliyati qanchalik yaxshi shakllangan bo'lsa, zarba berish aniqligi ham shunchalik natijador bo'lishi muqarrardir. Lekin respondentlardan olingan javoblar bo'yicha bu borada muammo mavjudligi aniqlandi. Chunonchi, "O'ng va chap oyoqda MS mashqlari qo'llaniladimi?" degan beshinchi savolga trener-respondentlarning 16 tasi (64%) "ha" va 9 tasi (36%) "yo'q" degan fikrni bildirishdi. Yosh taekvondochi-respondentlarning 19 tasi (39,6%) "ha", 29 tasi (60,4%) "yo'q" deb ovoz berishdi.

Mutaxassis-olimlar tomonidan e'tirof etiladigan, o'ng oyoqda ham, chap oyoqda ham bir xilda faol va samarali harakatlanib, aniq zarba bera oluvchi taekvondochilar ko'proq g'alabaga erishar ekanlar [5; 279-368-b., 6; 28-b., 7; 24-b., 8; 24-b., 9; 11-13-b]. Biroq, biz tomonimizdan o'tkazilgan so'rovnoma natijalaridan ma'lum bo'ldiki, 15-16 yoshli taekvondochilar mashg'ulotlarida asosan yetakchi oyoqda aniq zarbalar berish mashqlariga ustunlik berilar ekan.

1.1-jadval

Trenerlar va 15-16 yoshli taekvondochilardan iborat respondentlar bilan o'tkazilgan so'rovnoma natijalari

t/r	Savollar	Trenerlar n=25		Taekvondochilar n=48	
		javoblar			
		ha	yo'q	ha	yo'q
		soni/%	soni/%	soni/%	soni/%
1.	MS va uni HA giga ta'sir etishi haqida tasavvurga egamisiz?	13/52	12/48	7/14,6	41/85,4
2.	Mashg'ulotlarda MS mashqlari qo'llaniladimi?	7/28	18/72	11/22,9	37/77,1
3.	Mashg'ulotlarda bosh va tanani aylantirish mashqlari qo'llaniladimi?	11/44	14/56	9/18,75	39/81,25
4.	Bosh va tanani aylantirishdan so'ng aniq zarba berish mashqlari qo'llaniladimi?	5/20	20/80	0/100	48/100
5.	O'ng va chap oyoqda MS mashqlari qo'llaniladimi?	16/64	9/36	19/39,6	29/60,4
6.	O'ng va chap oyoqda bir xilda aniq zarba berishga ustunlik beriladimi?	8/72	7/28	23/47,9	25/52,1
7.	O'ng va chap oyoqda o'tirib-turish mashqlari qo'llaniladimi?	9/36	16/64	18/37,5	30/62,5
8.	O'ng va chap oyoqda harakatlanib zarbalarni taqlid qilish mashqlari qo'llaniladimi?	17/68	8/32	22/47,9	26/52,1
9.	Koordinatsion qobiliyat harakat texnikasi va aniqligi bilan bog'liqmi?	3/12	22/88	0/100	48/100
10.	Aylanma harakatlar yuklamasi ta'sirida yuzaga keladigan "chayqalish" haqida tasavvurga egamisiz?	2/8	23/92	0/100	48/100

Izoh: MS – muvozanat saqlash; HA – harakat aniqligi.

Masalan, "O'ng va chap oyoqda bir xilda aniq zarba berishga ustunlik beriladimi?" deb berilgan savolga trener-respondentlarning 18 nafari (72%) "ha", 7 tasi (28%) esa "yo'q"

deb fikr bildirishdi. Yosh taekvondochi-respondentlarning 23 tasi (47,9%) “ha”, 25 tasi (52,1%) “yo‘q” deb ovoz berishdi.

Taekvondoda, albatta aniq zarba berish muhim rol o‘ynaydi, lekin aniq va kuchli zarba berish hal qiluvchi ahamiyatga ega bo‘lishi mumkin. Shuning uchun mashg‘ulotlarda, masalan, o‘ng va chap oyoqda imkon boricha maksimal marta o‘tirib-turish hamda ma‘lum vaqt ichida maksimal marta o‘tirib-turish mashqlarini muntazam qo‘llab borish yaxshi an‘ana bo‘lib, birinchidan, maksimal dinamik kuchni rivojlantirsa, ikkinchidan, portlovchi va tezkor kuchning o‘shishiga olib keladi. Ana shu muhim holatni e‘tiborga olgan holda biz respondentlarga “O‘ng va chap oyoqda o‘tirib-turish mashqlari qo‘llaniladimi?” degan savolni havola etdik. Natijalardan ma‘lum bo‘ldiki, respondent-trenerlarning 9 tasi (36%) “ha” deb javob berishgan bo‘lsa, ularning 16 nafari (64%) “yo‘q” deb ovoz berishdi. Yosh taekvondochi-respondentlarning 18 tasi (37,5%) “ha”, 30 tasi (62,5%) “yo‘q” degan fikrni bildirishdi.

Yosh taekvondochilarni texnik-taktik harakatlarga o‘rgatishda taqlidiy mashqlardan keng qo‘llaniladi. Bunday mashqlar, birinchidan, taekvondochilarni asosiy mashqlarga tayyorlash, ikkinchidan, shu mashqlarga yondostirishda o‘ta muhim vosita sifatida xizmat qiladi. Biroq, yosh taekvondochilar bilan o‘tkazilayotgan an‘anaviy mashg‘ulotlarda qayd etilgan masala bo‘yicha muammolar mavjudligi aniqlandi. Masalan, mazkur mashg‘ulotlarda “O‘ng va chap oyoqda harakatlanib zarbalarni taqlid qilish mashqlari qo‘llaniladimi?” deb berilgan savolga trener-respondentlarning 17 tasi (68%) “ha”, 8 tasi (32%) “yo‘q” deb javob berishdi. Yosh taekvondochi-respondentlarning 27 nafari (47,9%) “ha”, 26 nafari (32,1%) “yo‘q” deb fikr bildirishdi.

Fundamental tadqiqotlardan ma‘lumki, koordinatsion qobiliyat to‘g‘ridan-to‘g‘ri harakat texnikasi va uning aniqligi bilan chambarchas bog‘liqdir [10; 4-44-b., 11; 22-25-b., 12; 209-287-b., 13; 151-162-b., 14; 383-b]. Texnik usullarga o‘rgatishda dastlab shu usullarga xos bo‘lgan harakat koordinatsiyasi shakllana boshlaydi va sekin-asta harakatning protsessual aniqligi ham, final (yakuniy yoki biror predmetni ma‘lum nishonga yo‘naltirish) aniqligi ham ortib boradi. Ammo, so‘rovnomada ishtirok etgan respondentlarga mazkur masala bo‘yicha savol taqdim etilganda, bir xil ma‘noni anglatuvchi javoblarni olish imkoniyati bo‘lmadi. Masalan, “Koordinatsion qobiliyat harakat texnikasi va aniqligi bilan bog‘liqmi?” deb nomlangan savolga respondent-trenerlarning faqat 3 tasi (12%) “ha” deb javob berishdi, qolgan 22 tasi (88%) esa “yo‘q” deb ovoz berishdi. Yosh taekvondochi-respondentlarning birortasi ham bu savolga qanday javob yo‘llashni uddalamadilar.

Vaziyatli sport turlarida, shu jumladan taekvondoda ham aylanma va burilma harakatlar ko‘pdan-ko‘p kuzatiladi. Agar sportchilarda vestibulyar apparati funksional jihatdan mukammal shakllanmagan bo‘lsa, bunday harakatlar ertami yoki kechmi baribir “chayqalish” reaksiyasini yuzaga keltiradi. “Chayqalish” reaksiyasi esa o‘z navbatida muvozanatning izdan chiqishiga, harakat koordinatsiyasi va texnikasini buzilishiga olib keladi, natijada harakat aniqligi ham nihoyatda susayib ketadi. Demak, bunday fiziologik qonuniyatni barcha trenerlar bilishlari, “chayqalish” va muvozanatni yo‘qotish oqibatlarini oldini olishga qaratilgan chora-tadbirlarni qo‘llash metodikasini o‘zlashtirgan bo‘lishlari muhim ahamiyatga egadir. Ammo, so‘rovnoma natijalaridan ma‘lum bo‘ldiki, deyarli barcha respondentlar bunday savolga to‘liq javob berisha olmadi. Masalan, trenerlarning faqat 2 tasi yoki 8% i mazkur ma‘nodagi savolga (10-savol) “ha” deb fikr bildirishgan bo‘lsa, ularning 92% i “yo‘q” deb javob berishdi. Yosh taekvondochilardan iborat respondentlarning birortasi

ham ushbu savolning mohiyati haqida umuman tasavvurga ega emasliklarini namoyish etishdi.

Yuqorida qayd etilgan so‘rovnoma natijalari va ularning tahliliga asosan e‘tirof etish mumkinki, 15-16 yoshli taekvondochilar bilan olib boriladigan an’anaviy mashg‘ulotlarda muvozanat saqlash qobiliyati va harakatlar (zarbalar) aniqligini shakllantirishga mo‘ljallangan maxsus mashqlardan muntazam qo‘llanilmas ekan. Ehtimol qilish lozimki, yosh taekvondochilar guruhlarida mashg‘ulotlar o‘tkazuvchi trenerlar statik va dinamik shaklda muvozanat saqlash turg‘unligi to‘g‘ridan-to‘g‘ri vestibulyar analizatorining funksional imkoniyati bilan bog‘liqligi, agar ushbu analizator yetarli rivojlanmagan bo‘lsa, muvozanatning izdan chiqishi, natijada harakat koordinatsiyasi ham, uning aniqligi ham buzilishi muqarrar ekanligini yetarli bilmasligi bilan asoslanishi mumkin.

Bunday xulosani yanada ishonchliroq asoslash uchun biz 15-16 yoshli taekvondochilar bilan olib boriladigan an’anaviy mashg‘ulotlarda muvozanat saqlash, oyoqlar kuchi va aylanma harakatlar davomida zarba berish aniqligini shakllantirishga qaratilgan mashqlarni qo‘llash tajribasini pedagogik kuzatuv ostiga oldik. Pedagogik kuzatuv natijalari 1.2-jadvalda keltirilgan.

Jadvaldan ko‘rinib turibdiki, 15-16 yoshli taekvondochilar bilan olib boriladigan har bir mashg‘ulotda (24 ta mashg‘ulot kuzatilgan) o‘ng oyoqda muvozanat saqlashga mo‘ljallangan mashqlar o‘rtacha 2,3 martagacha qo‘llanar ekan. Mashqlarning takrorlanish vaqti 1,2-2,5 daqiqaga, ularni bajarish shiddati sekin ekanligi aniqlandi. Chap oyoqda muvozanat saqlashga qaratilgan mashqlar esa 0,6 martaga teng bo‘lganligi, mashqlarni takrorlash vaqti 0,8-1,9 daqiqa bilan ifodalangani, shiddati sekin tezlikda ijro etilganligi kuzatildi.

Boshni aylantirish vaqtida muvozanat saqlashga doir beriladigan mashqlar soni o‘rtacha 3,5 marta, ularni takrorlash vaqti 0,7-1,5 daqiqa, shiddati esa o‘rtacha tezlikda bajarilishi aniqlandi.

Tanani aylantirish vaqtida muvozanat saqlash ko‘rsatkichlari muvofiq ravishda: 2,1 marta; 1,1-2,2 daqiqa; shiddati o‘rtacha tezlikda bo‘lgani qayd etildi.

1.2-jadval

15-16 yoshli taekvondochilar mashg‘ulotlarida muvozanat saqlash, oyoq kuchi va aylanma harakatlanish yuklamasidan so‘ng oyoq bilan aniq zarba berish mashqlarining qo‘llanishi (24 ta mashg‘ulot bo‘yicha)

Mashqlar nomi	O‘rtacha soni (marta)	Takrorlanish vaqti (daqiq)	Bajarish shiddati
O‘ng oyoqda muvozanat saqlash	1,3	1,2-2,5	sekin
Chap oyoqda muvozanat saqlash	0,6	0,8-1,9	sekin
Boshni aylantirish vaqtida muvozanat saqlash	3,5	0,7-1,5	o‘rtacha
Tanani aylantirish vaqtida muvozanat saqlash	2,1	1,1-2,2	o‘rtacha
Chap oyoqda o‘tirib-turish	4,7	2,0-3,3	sekin
O‘ng oyoqda o‘tirib-turish	2,4	1,5-1,9	sekin
Boshni aylantirish ta’siridan so‘ng oyoqda	0,8	1,3-1,5	o‘rtacha

aniq zarba berish			
Tanani aylantirish ta'siridan so'ng oyoqda aniq zarba berish	3,3	2,9-3,2	o'rtacha va maksimal tezlikda
O'rtacha ko'rsatkich	2,9	1,4-1,8	

Raqibga nisbatan nafaqat qo'llar bilan, balki ko'proq oyoq bilan zarba beriladigan yakkakurash turlarida (taekvondo, karate, kikkoksing) oyoqlarning tezkor, portlovchi va maksimal dinamik kuchi hal qiluvchi ahamiyatga ega bo'lishi mumkin. Oyoqlar kuchini samarali rivojlantirish uchun o'ng va chap oyoqda imkon boricha maksimal marta, belgilangan vaqt ichida maksimal marta o'tirib-turish mashqlarini muntazam qo'llab borish, birinchidan, xavfsiz (shikastlanish nuqtai nazaridan), ikkinchidan, o'ta samaralidir.

Kuzatuv ostida bo'lgan an'anaviy mashg'ulotlarda chap oyoqda o'tirib-turish mashqlarining o'rtacha soni 4,7 martani, ularni takrorlash vaqti 2,0-3,3 daqiqani tashkil etgan bo'lsa, lekin shu mashqlarni ijro etish shiddati sekin tezlikda bo'lgani aniqlandi. O'ng oyoqda mazkur ko'rsatkichlar muvofiq tartibda quyidagicha qayd etildi: 2,4 marta; 1,5-1,9 daqiqa; shiddati sekin tezlikda ijro etildi.

Ko'rinib turibdiki, o'ng va chap oyoqda muvozanat saqlash ko'rsatkichlari o'rtasida ham, o'ng va chap oyoqda o'tirib-turish ko'rsatkichlari o'rtasida ham yaqqol ko'zga tashlanuvchi asimmetrik farq qayd etilgan.

Mazkur mashqlar o'z mazmuni bo'yicha oddiy bo'lsa-da, lekin taekvondo bellashuvlarida o'ta muhim ahamiyatga ega bo'lgan tos-son, ayniqsa tizza bo'g'imlarini bukuvchi-yozuvchi mushaklar faoliyatiga xos maksimal dinamik va portlovchi kuch sifatlarini rivojlantirishda samarali vosita o'rnida xizmat qiladi. Biroq, pedagogik kuzatuv davomida ma'lum bo'ldiki, an'anaviy mashg'ulotlarda bunday mashqlarni muntazam qo'llashga jiddiy e'tibor berilmas ekan.

Biz ana shu muammolarni o'rganish maqsadida 15-16 yoshli taekvondochilar bilan o'tkaziladigan an'anaviy mashg'ulotlar davomida boshni aylantirish ta'siridan so'ng oyoq bilan aniq zarbalar berish mashqlarini qo'llash tajribasini tahlil qildik. Olingan natijalardan ma'lum bo'ldiki, kuzatilgan mashg'ulotlar davomida bunday mashqlarni qo'llash soni o'rtacha 0,8 martani, ularni takrorlash vaqti 1,3-1,5 daqiqa, shiddati esa o'rtacha tezlikda ijro etilar ekan.

Tanani aylantirish (tik holatda, egilgan holatlarda) ta'siridan so'ng oyoq bilan aniq zarbalar berish bo'yicha qo'llaniladigan mashqlar soni 3,3 marta, ularni takrorlash vaqti 2,9-3,2 daqiqa, shiddati esa goh o'rtacha tezlikda, goh maksimal tezlikda ijro etilishi aniqlandi.

Xulosa. Xulosa qilib aytganda taekvondo bellashuvlarida o'ta keskin o'zgaruvchan yo'nalishlar bo'ylab amalga oshiriladigan shiddatli harakatlar (burilish, aylanish, egilish, yozilish, keskin to'xtash, siltanib hatlash va zarbalar) ta'sirida "chayqalish" holati yuzaga keladi, muvozanat saqlash qiyinlashadi, zarbalar aniqligi sustlashadi. Agar taekvondochida vestibulyar analizator funksional jihatdan yetarli shakllanmagan bo'lsa, qayd etilgan holatlarning yanada kuchayishi kuzatiladi. Bunday holatlarning oldini olish, keskin o'zgaruvchan yo'nalishli harakatlar davomida muvozanat saqlash va aniq zarbalar turg'unligini oshirish uchun mashg'ulotlarda aylanma va burilma mashqlar, shu jumladan akrobatik mashqlardan ham muntazam foydalanib borish maqsadga muvofiqdir.

15-16 yoshli taekvondochilar bilan o'tkaziladigan an'anaviy mashg'ulotlarda statik va aylanma – dinamik harakatlar davomida muvozanat saqlash qobiliyati, ana shunday harakatlardan so'ng zarbalar berish aniqligi, o'ng va chap oyoq mushaklarining maksimal

hamda portlovchi kuchini shakllantirish bo'yicha qo'llaniladigan mashqlar hajmi nihoyatda kam, ayniqsa ularni takrorlash vaqti qisqa va ijro etilish shiddati past ekanligi isbotlandi.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати

1. Северин А.Е., Батоцыренова Т.Е. – Координация дыхания и кровообращения у гимнасток разного возраста и уровня спортивной квалификации. 20. Теория и практика физической культуры № 8 2021. -22 с.
2. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2019-yil 13-fevraldagi 2019-2023-yillar davomida "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to'g'risida"gi 118-son qarori.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, Спорт Академ Пресс, 2008. – 544 с.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры : [учебник] / Л. П. Матвеев. - [3-е изд., перераб. и доп.]. - Москва :2008, С. 279-285.
5. Романова Т.В. Совершенствование координационных способностей высококвалифицированных спортсменов в видах борьбы средствами аэробики; дис. ... канд. пед. наук / Романова Т.В. – М., 2006. – 119 с.
6. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры: учеб. Пособие для студентов вузов / А.М. Максименко. – М.: 4-й филиал Воениздата, 2001. – 319с.
7. Бойко В.Ф., Данко Г.В. Физическая подготовка борцов. Киев, Олимпийская литература. 2004, С. 182-201.

SPORT IMKONIYATLARI VA QOBILIYATNI ANIQLASH

Usmonv A., Ne'matova M - Jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarini qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti.

Annotatsiya. Mazkur maqolamizda sport imkoniyatlari va qobiliyatni aniqlashtirish bo'yicha yurtimiz va xorijiy mutaxassislarning olib brogan tadqiqotlarning nazariy va amaliy ahamiyati haqida so'z yuritiladi.

Kalit so'zlar: Nazariya, sport, model, anatomo-fiziologik, tahlil, mezon, somatometrik, psixofiziologik.

Sport saralovi nazariyasi va uslubiyatiga bag'ishlangan ko'p tadqiqotlarda (Bril, 1980-Bulgakova, 1986-Shaposhnikova-1994) sport imkoniyatlari va sport qobiliyatini baholashning maxsus texnologiyasi qo'llanilmoqda. Bunday texnologiyaning asosiy ma'nosi oliy malakali sportchilarning model xarakteristikalarini o'rganish va aniqlash, sport natijasiga ta'sir ko'rsatuvchi ko'rsatkichlarning axborotlilikini, turg'unligini va genetik zaminini o'rganish hamda tashkiliy masalalarni asoslashdan iborat.

Mazkur tadqiqotlarning nazariy va amaliy ahamiyati so'zsiz kattadir. Biroq, bunday mushkul muammoni yechishga qo'l urishdan oldin «sport saralovi» tushunchasiga aniq ta'rif berish, so'ngra nafaqat tadqiqotlar predmeti, balki ularning yo'naltirilganligini e'tiborga olgan holda uning mezonlarini ham aniqlash lozim.

V.Filinning (1987) fikricha sport saralovi - tashkiliy - uslubiy tadbirlar tizimi asosida, ma'lum sport turida ixtisoslashish uchun bolalar, o'smirlar va yoshlarning imkoniyatlari va qobiliyatlarini aniqlashdir. Tadqiqotchilar va amaliyotchilarning diqqat markazida qobiliyatlar, ya'ni tabiiy, anatomo-fiziologik xususiyatlar va imkoniyatlar - ma'lum faoliyat turida muvaffaqiyat qozonish mumkinligini belgilovchi insonning shaxsiy xususiyatlari bo'lishi kerak. Ixtiyoriy faoliyatda, jumladan, sportda ham yuqori natijalarga erishish imkoniyatlar – iqtidor, talantni eng yuqori shakllarini namoyon bo'lishini taqozo etadi. Shuning uchun «sport saralovi» tushunchasi ta'rifiga “iqtidor” tushunchasini qo'shish maqsadga muvofiqdir (Platonov, Saxnovskiy-1988). V.Platonov (1987) sport saraloviga, ma'lum sport turida yuqori natijaga erishishi mumkin bo'lgan eng iqtidorli insonlarni qidiruv jarayoni sifatida qaraydi.

Tadqiqotchilarning fikricha, sport saralovi muammosiga yondashuvlarni va uni o'rganish usullarining ko'pligi hamda qarama - qarshiligi tufayli tadqiqot predmetini har xil tushunish masalasini keltirib chiqardi. Shuning uchun, kelgusida sport saralovi tizimini ishlab chiqishda qobiliyat, imkoniyat va iqtidor kabi tushunchalarni (sport faoliyati nuqtai nazaridan) aniqlashtirib olish lozim. «Sport iqtidori» tushunchasiga ta'rif berish ko'p bahslarni keltirib chiqardi, ba'zi mualliflarning fikricha u tug'ma qobiliyat va imkoniyatlar uyg'unligi bo'lsa (V.Volko, Filin-1983; Zaporjanov-1997), boshqalarning fikricha - genetik asosdagi morfofunksional, motor va psixofizik xususiyatlardir.

O'tkazilgan nazariy tahlil va amaliy tadqiqotlar natijalari, sport iqtidorini – sportda yuqori natijalarga erishishni ta'minlovchi imkoniyatlar yig'indisi deb qarash lozimligini ko'rsatdi.

Mashg'ulot va bellashuvlar ta'siri ostida qobiliyatlar harakat, jismoniy va psixologik imkoniyatlarga aylanadi. Qobiliyatlarining ahamiyatini bunday tushunish yondashuvi, avvalo zamonaviy sportning talablaridan kelib chiqqan, chunki, V.Keller (1995) va V.Platonovlarning ta'kidlashicha bellashuvlar sharoitida insonning harakat, jismoniy va psixologik salohiyatini tadqiq qilish mumkin. Demak, qobiliyatlar mohiyatini aniqlovchi va sport iqtidorini yadrosi bo'lgan belgilar to'g'risida ma'lumotlar zarur. Bunday ma'lumot sport bilan shug'ullanishning boshlang'ich bosqichidan to yuqori sport natijalari bosqichlariga qadar qamrab oladi.

Hozirgi davrda, turli sport yo'nalishlaridagi natijalarga morfologik, fiziologik, psixofiziologik va boshqa belgilarning ta'siri hamda sport muvaffaqiyatlarini ta'minlovchi ko'p ko'rsatkichlarning genetik asosi to'g'risida yetarlicha ma'lumotlar mavjud.

Muammoni tadqiq etishni davom ettirish, sport iqtidorini, ko'plab o'zaro bog'langan komponentlardan tashkil topgan, aniq strukturaga ega bo'lgan rivojlanuvchi tizim sifatida o'rganishni talab qiladi. Bu jarayonda olingan ma'lumotlar sport iqtidori mezonlarini ishlab chiqishga sezilarli ta'sir ko'rsatishi mumkin. Bunda strukturani ham umumiy, ham maxsus sport iqtidori ko'rinishida o'rganishni nazarda tutish kerak.

Masalani bunday qo'yilishidan kelib chiqqan holda turli sport yo'nalishlarida sport qobiliyatining strukturasi o'rganish tadqiqotlar tashkil qilindi. Tadqiqotlar dasturi o'z ichiga jismoniy imkoniyatlarning rivojlanish darajasini xarakterlovchi (pedagogik mezon), antropometrik ko'rsatkichlar (somatometrik mezon) hamda asab tizimining va tipologik guruhni (psixofiziologik mezon) asosiy xususiyatlari aks ettiruvchi psixofiziologik ko'rsatkichlar parametrlarini o'lchashni qamrab olgan. Hisoblar va tahlil ko'plab determinatsiya koeffitsiyenti (foizlarda) yordamida bajarilgan; har bir mezonning sport natijasiga yig'indi va tanlangan holdagi ta'siri baholangan.

Misol tariqasida sportning tezlik – kuch turida (yengil atletikada sakrash) sport iqtidorini yosh bo'yicha strukturasini o'rganish bo'yicha ma'lumotlarni keltiramiz.

Tadqiqotlar natijalari boshlang'ich tayyorlov davrida yosh qiz sportchilarning sport natijalariga jismoniy imkoniyatlarning rivojlanish darajasi ta'sir ko'rsatadi.

Xulosa qilish mumkinki, bu yerda mashg'ulot ta'sirining samarasi yuqori natijalar bosqichida esa bunday deb bo'lmaydi, bu yerda sport natijasi asosan asab tizimining holatiga bog'liq. Agar biologik belgilarni (somatometrik va psixofiziologik) sport natijalariga ta'sirini yig'indisini ko'radigan bo'lsak, ularning ham boshlang'ich, ham yuqori natijalar bosqichida katta ahamiyatga ega ekanligini ta'kidlab o'tish zarur.

Adabiyotlar ro'yxati

1. F.A.Kerimov, M.N.Umarov –«Sportda prognozlashtirish va modellashtirish» T-2005.
2. X. Ibragimov, Sh. Abdullayeva. Pedagogika nazariyasi, Toshkent-2008
3. Pedagogika (Pedagogika nazariyasi va tarixi. 1-qism. Pedagogika nazariyasi), Toshkent-2010 (Professor M.X. To'xtaxodjayevning umumiy tahriri ostida)

SPORT KURASHSHILARINING TEXNIK TAYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISH

Utebergenov Amangeldi Qutlimuratovich - *b.f.n.dotsent*, Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Nukus filiali "Jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubiyati" kafedrasida.

Kaipov Sadiq - Nukus Davlat Pedagogika Instituti 1-kurs doktoranti.

Annotatsiya. Ushbu maqolada sport kurashlarining texnik tayyorgarligini rivojlantirish bo'yicha nazariy bilimlar keltirib o'tilgan. Sport kurashlarida olib boriladigan amaliy mashg'ulotlar va ularning sportchilar organizmiga ta'siri qaysi turdagi kurash texnikasini bajarish samaradorligini oshirish singari umumiy savollarga tushuntirishlar berilgan. Texnika uning nazariy manolari va rivojlantirish uslublari bayon qilingan.

Kalt so'zlari. Texnika, texnika zvenosi, pedagogika, biomexanika, sport tayyorgarlik darajasi, texnikas asosi. texnika detail.

Texnika to'g'risidagi tushunchani pedagogik yoki biomexanik nuqtai nazardan o'rgansa bo'ladi.

Pedagogik nuqtai nazardan harakat vazifasini oson samarali hal qilish uchun tanlangan harakat faoliyatini- jismoniy mashq texnikasi deb atash qabul qilingan.

Samaradorlik o'quvchilar organizmiga eng oqilona ta'sir o'tkazish bilan ifodalanadi. Ammo ulardan eng maqbuli texnikaviy bajarilish deb ataladi. Masalan, har davlatning oziga hos kurash uslublari, texnikalari bor bolib ular har xil uslublarda bilan kurashish mumkin masalan yapon kurashshilari klassik amallarni va parterda ishlanadigan uslublarda bilan gruziyalik, mugulistonlik palvonlar kuch bilan ishlanadigan uslublarda bilan kurashishadi biroq ba'zilar klassik usullarning birortasidan ham foydalanmasdan kurashadilar.

Bajarilish usullarining samaradorligi kurashshining individual fazilatiga, jismoniy tayyorgarlik darajasiga hamda qo'yilgan vazifalarga (masalan, tezlikka amallarni bajarishda iloji borishda raqibni tez uloqtirish, masg'ulot paytida amallarni bajarishda shoshilmastan to'g'ri

texnikasi boyisha amallarni bajarish, kurash rezinalarida ishlash paytida esa har tamonlama tezlikka ishlash yani rezinani onnga, chapka, tepaga, pastga tortish) bog'liq.

Jismoniy mashqlar texnikasi sportshilarning jismoniy holatiga qarab muntazam ravishda rivojlanadi agar sportshining jismoniy darajasi mukammal bolmasi unga kurash texnikalarini rivojlantirganimisning samarasi har doim ozini oqlamiydi, agar sportshining jismoniy holati yaxshi bolsa u holda odatlangan texnika takomillashtiriladi, bir uslubning texnikasini yakuniga etirip songra yangi uslublar qoshilip boradi ba'zida esa usullar barham topadi. Bu jarayon qator sabablar bilan belgilanadi:

1. Sport tayyorgarligi darajasiga talablarning muntazam o'sayotganligi.(masalan yosh kattalashgan sayin kurashish qiyinlashadi yani yangi uslublar amallardi organish kerak boladi.

2. Harakatlar bajarilishining mukammallashtirish usullarini uzluksiz izlash ularni takomillashtirish, masgugulotlarda qayta va qayta ishlash, muvofiq tekshirishlar natijasi va rolining oshishi.

3. Yangi sport anjom-jihozlarining yuzaga kelishi.

Texnikani individuallashtirishga asosiy e'tiborni bolalarni harakatga o'rgatayotgan vaqtda qaratish kerak. Andozali texnika faqat harakatning tuzilish asosini aks ettiradi va kattalarning harakatlarini tahlil qilish yo'li bilan quriladi. Bolalar jismoniy tayyorgarligi va gavdasining tuzilish xususiyatlari bilan muvofiqlikda texnikani individuallashtirish muammosi vujudga keladi. Masalan, kichik maktab yoshidagi bolalar amallarni bajarish paytida burilishlarni (tay-sabaki), muabazanattan shiqarish (kuzushi) paytlari tanasinin tuzilishidan kelip shiqqan holda qiyinshiliklarga duch keladi.

Texnika - grekcha so'z bo'lib, "bajara olish san'ati" degan ma'noni bildiradi. Har sport turida oziga hos texnika va taktika uslublari boladi. Masalan furbolshilarda topni ozi bilan olib yurish, voleybolda topga togri zarba berish va kurashshilarda amallarni etuk bajarish. Jismoniy mashq texnikasi doim o'zgarib turadi va takomillashadi. Takomillashgan harakat texnikasi yuqori natija ko'rsatish garovi bo'lib, unga sportchilarning tinimsiz ter to'kish orqali erishiladi agar sportshida texnikasi ozgarishsiz qolib ketsa u holda kata sportta natiyujaga erishish qiyinlashadi. Sportchining jismoniy tayyorgarligini ortishi yoki uning gavdasi tuzilishi, jismoniy rivojlanganlikni ko'rsatuvchi ko'rsatkichlarning turli-tumanligi, sport turi- jismoniy mashqlar bajarish texnikasini asosini, uning zvenolari yoki detallarini o'zgarishiga, almashishiga sabab bo'lishi mumkin. Harakat faoliyatiga ta'sir etuvchi harakatlarning ahamiyatligi darajasi bir xil emas. Shuning uchun harakat texnikasi: texnika asosi (negizi), uning asosiy zvenosi va texnika detallari degan qismlarga bo'linadi.

Texnikaning asosi – deganda, harakat orqali qo'yilgan vazifani bajarish uchun kerak bo'ladigan harakat faoliyati tizimining o'zak qismi tushuniladi. Qo'llangan usullar tananing qismlarini o'zaro kelishgan holda, harakat faoliyatining ketma-ketligi tizimini buzmay, jismoniy sifatlarining keraklicha namoyon qilinishini taqazo etadi. Usul samarali bo'lsa, amaliyotda unumli qo'llanilishi mumkin va uzoq vaqt o'zining hayotiy-amaliyiligini saqlab qoladi. Texnika asosida etakchi harakat deb ataladigan negiz ajraladi, ya'ni harakat unga, birinchi navbatda, harakatning natija ko'rsatishi bilan bog'liq. Masalan, kurash paytida kerakli amalni tezkorlik bilan bajarish.

Texnikaning asosiy zvenosi – bu ma'lum bir harakatdagi asosiy mexanizmning eng muhim va hal qiluvchi qismidan iborat. Masalan, kurashshi ozidan jismonan kushli raqib bilan kurshgan paytida kurash amallariun togri ishlatish raqibni u ushun naqulay tamonlarga yurgizib uloqtirish uchun - yakunlovchi zo'r berishdan, kurashda egilib ko'tarilish (istalgan usul uchun) - tos-son bo'g'inlarini o'z vaqtida va tez kerish (keyinchalik to'xtatish)dan iborat

bo‘ladi. Sport harakatlarida asosiy zvenoni bajarish nisbatan qisqa vaqt oralig‘ida bo‘ladi hamda muskullarning ko‘p kuch sarflashini talab etadi.

Texnikaning detali- bu harakat tarkibiga kirgan, lekin uning asosiga, zvenolariga ziyon etkazmaydigan qo‘shimcha harakatlar yoki shu harakat mexanizmi tarkibidagi eng mayda bo‘laklardir. Uni harakat tarkibida bajarsa ham bajarmasa ham bo‘ladi. Masalan, kurash paytida raqibka naqulaylik tugdirish ushin chap yoki ong stoykadan foydalanish, tezlik bilan hujum qilish yoki kurashning boshida togti himoyalanih, raqibning jismoniy kushiga qarab kurashni togti taktikada boshlap kurashni togti texnika amali bilan yakunlash, kimdir tezlanihni asta-sekinlik bilan boshlaydi. Individual xususiyatlardan to‘g‘ri foydalanish individual texnikani ko‘rsatadi.

Adabiyotlar

1. F.A.Kerimov. Sport sohasidagi ilmiy tadqiqotlar. T.: Zar qalam-2004-y
2. Azimov I.T. Jismoniy tarbiyaning kichik yoshdagi fiziologiyasi. Toshkent- 1994
3. K.T.Yusupov. – Jismoniy tarbiya va sport bolalar hamda wquvchi eshlar salomatligini muhofaza qilish va mustahkamlash tizimida. Fan-sportga (ilmiy – nazariy jurnal) 1-2004y. 3b. T.
4. R.Q.Qudratov. Bolalar sport murabbiylari kasb faoliyatiga quyiladigan zamonaviy talablar. Fan-sportga (ilmiy – nazariy jurnal) 1-2004y. 7b. T.
5. K.Mahkamjanov; R.Salomov, T.Rasulov «Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi», Toshkent 2003yil.
6. Abdullaev A.A. Xonkeldiev Sh.X. «Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati», darslik, Fargona, 2001 j.
7. Abdumalikov R, Kudratov R.X. Yarashev K.D. Kupkari, Ilmiy-ommaviy risola, T, UzDJTI nashrieti, 1997 j.
8. Yunusova Yu.M., Efimenko A.I. «Sport trenirovkasi asoslari», Toshkent-1991
9. Azizov I., Sobitov Sh. “Sport fiziologiyasi” T-1993 y.
10. Gancharova O.V. “Kichik yoshdagi sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish” Wz.D.J.T.I. nashiryoti-manba bwlimi 2005 y.

JISMONIY MADANIYAT FANI O‘QITUVCHILARI, SPORT TRENERLARINING ”JISMONIY HARAKATLAR TAVSIFI”GA MANSUB KASBIY NAZARIY BILIMLARI VA AMALIY MALAKALARINING MONITORINGI

Xankeldiyev Sh.X, ped. fan. doktori, **A.Abdullayev**, ped. fan.nom., dotsent -Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Farg‘ona filiali.

Annotatsiya. Maqolada “jismoniy harakatlar tavsifi va ularni o‘qitish”ga mansub fan o‘qituvchilarining kasbiy nazariy va kasbiy amaliy bilimlari darajasining monitoringi natijalari mazmuni yoritilgan. Malaka oshirayotgan va qayta tayyorlov kursini o‘tayotgan tinglovchilar uchun mo‘ljallangan.

Kalit co‘zlar. Jismoniy harakatlar, harakat faoliyati, harakat akti harakatning ritmi, harakatning tuzilishi, mazmuni, shakli, troektoriyasi(yo‘li,) amplitudasi, davom etishi vaqti,

tezligi, uzunligi, tempi, kuchi, harakatni sura'ti(intensivligi), tana holati, bo'g'inlar harakatlari, ularni yo'nalishi, "ontogenez" va boshqalar.

Jismoniy madaniyat, jismoniy tarbiya va sport fanining o'qituvchilari, mutaxassis trenerlar, qolaversa, jamiyat a'zolarining barchasi o'zining "harakat akti", "harakat faoliyat"larini tahlil qilibgina qolmay, kasbdoshi, tengdoshi, farzandi va boshqalarning harakatlarini ham tahlil qilolish malakasiga ega bo'lishi umrimiz davomidagi kundalik turmushimiz talabi ekanligi haqidagi P.F. Lesgaftning fikri o'zining mohiyatini hozirgacha ham yo'qotgani yo'q¹.

Shunga ko'ra maqolamizda Respublikamiz sport Vazirligi huzuridagi jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxasislarni ilmiy metodik ta'minlash, qayta tayyorlash va malakasini oshirish institutining Farg'ona filiali tinglovchilari orasida muammoni o'rganishni maqolamizning predmeti qilib oldik. Chunki, masala mohiyatiga ko'ra jismoniy madaniyat va sport sohasi mutaxasislarining kasbiy nazariy tayyorgarlik jarayonining dolzarb muammosiligicha doimiydir.

Maqsadimiz filial tinglovchilarini kasbiy nazariy, kasbiy amaliy tayyorgarligining zaruriy bilimlaridan "inson harakatlari harakatlari tavsifi"ga mansub maxsus nazariy bilimlari darajasini o'rganishga bag'ishladik. Sababi nazariy amaliy mashg'ulotlar, testlarga tayyorgarlik davomida tinglovchilarning mavzudan tashqari aksariyat savollari "jismoniy harakatlar xarakteristikasi" nazariy asoslari bilan bog'liqligini e'tiborga olganimizdir. Qolaversa, kadrlar tayyorlashda ko'p yillik tajribaga ega bo'lgan maqola mualliflarining kuzatishlari sohaning bo'lajak bakalavrlari, magistrantlari jismoniy madaniyat nazariyasi fani ma'ruzalari davomida harakatlar tavsifiga mansub mavzular ma'ruzalarini yotirmay eshitadilar. Chunki inson jismi harakatlarini o'zlashtirish faqat harakat texnikasi asoslarini o'zlashtirish emas, organ va tuzilmalarimiz morfologiyasi, sport fiziologiyasi, biomexanika sport pedagogikasi, psixologiyasi, matematik statistika va boshqa qator maxsus fanlar bo'yicha nazariy bilimlarni talab qiladi.

Shuning uchun ham buyuk Yunon filosofi V.Gyoteni "... borliq harakatda, tirik mavjudot – hayvonot, nabotot va borliqning mutloq halifasi insoniyat ham harakatda" deb yozganligi o'zining fundamental asosiga ega.²

Buni XIX asrning oxiriga kelib mashhur Rus fiziologi akademik I.M.Sechenov "Borliqni barcha tugallanmas xilma xilligining ta'siri miya faoliyati orqali yuzaga kelib, oqibati yagona hodisa – mushaklarning harakatlari bilan tugaydi" - degan harakatlar haqidagi xulosasini e'lon qildi. Mushaklar faoliyati belgilangan tuzilish, mazmun va shakl(forma)dagi harakatlar tarzida namoyon bo'ladi. Ular haqidagi bilimlar soha mutaxasisining kasbiy nazariy bilimlaridir(L.P.Matveev).

Tadqiqotlarimizda maxsus adabiyotlarni nazariy taxlili va natijalarni umumlashtirish, pedagogik kuzatish, dars va trenirovka mashg'ulotlarini taxlili, muammoga oid suhbatlar, tajribali o'qituvchilar, sport trenerlaridan intervyular, maxsus anketa savollariga javoblar, mavzuli testlardan, anketa savollariga javoblar olishdek tadqiqot metodlaridan foydalandik.

Respondentlarimiz – filial tinglovchilari, pedagogik faoliyati 5 yildan ortiq bo'lgan Farg'ona vodiysi viloyatlarining 100 nafardan ortiq, 27%, Andijon viloyati, 25% Namangan viloyati, qolganlari Farg'ona viloyatining umumta'lim maktabi jismoniy tarbiya

¹ Abdullaev A. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi OO'Yu uchun darslik(3- to'ldirilgan nashri) „Poligraf Super Servis“ Farg'ona, 2022y.475 sah.

² Abdullaev A. Jismoniy harakatlar tavsifi / Darslik."Classic" nashriyoti - Farg'ona, 2023/ 240 b.

o'qituvchilari va sport trenerlari bo'lib, anketa so'rovi, testlarning savollariga javoblarni erkin, o'zlari xohlaganlar, uchun tashkilladik(majburiy emas).

Testlarimiz savollari, anketa so'rovlari mazmuni mutaxasislarni ilmiy metodik ta'minlash, qayta tayyorlash va malakasini oshirish institutining Farg'ona filiali tinglovchilari sifatida jismoniy madaniyat yo'nalishi bakalavriyati o'quv rejasidagi "Inson harakatlari tavsifi"(tanlov fanlari bloki) fani dasturidagi "*Harakatlarni fazo – makon va vaqt birligi ichida namoyon bo'lishi*"ga mansub mavzulari: *harakat faoliyati; harakat akti; harakatning tuzilishi; siklli harakat; asiklik(siklli bo'lmagan); aralash harakatlar; tananing holatlari; ularning fiziologik mehanizmi; alohida bo'g'inlar harakatlari; harakatning shakli; harakatning ichki mazmuni; harakatning tashqi mazmuni; tana a'zolarini fazodagi (bo'shliqdagi) holati; harakat ijrosining traektoriyasi (yo'li); harakatning yo'nalishi; harakatning amplitudasi (og'ishi); harakatning ritmi; harakat ijrosi vaqti; harakatning tezligi; harakatning davom etishi (uzunligi,qisqaligi); harakatning surati(tempi), intensivligi (jadalligi), harakatning kuchi - ichki kuchi, tashqi kuchi, passiv kuchi; akti kuchi; reaktiv kuchi; harakat tezligi; turli xildagi mushaklar tonusida yuzaga kladigan harakatlar va boshqalar biz o'tkazgan testlar va anketa savollarining mazmunini tashkil etdi.*

Mavzuli testlar, tinglovchilar kompetensiyasiga mansub anketa savollarimizga javoblar biz kutgan natijani berdi deb ayta olmaymiz: - respondentlarimizning aytarli 63 % ga yaqini inson harakatlarini barchasini "jismoniy mashqlar" deb noto'g'ri tushinadilar - faqat jismoniy tarbiya qonuniyatlariga javob beradigan harakatlargina "jismoniy mashq" deb atalishini bilmaydilar(L.P.Matveev, A.Abdullaev);

- "inson harakatlariga oid nazariy bilimlarga, amaliy harakat malakasiga ega bo'lish o'quvchi talaba yoshlar yoki jamiyatimiz a'zolarining boshqa tabaqadagilarga nima beradi?" degan tadqiqotimizning o'zak savoliga:

a) harakat faoliyati individning umri davomida sarflaydigan "hayotiy quvvati"ni mushaklar faoliyatidan yuzaga keladigan quvvat orqali tiklashga, uni iqtisod qilib(tejab) sarflash malakasini shakllantirishga hizmat qiladi(V.I.Kozlov);

b) harakatni bajarishda (ijrosida) ishtirok etayotgan vujudi a'zolari va tuzilmalarini joylashishi, ularni xizmatlari haqida boshlang'ich, maxsus nazariy bilimlar va amliy malakalarni shakllantiradi;

v) harakatlar uni ijrosi ketma-ketligida sodir bo'ladigan ortiqcha zo'riqishlar(kuch sarflashlar), xatolarni aniqlash va sodir bo'lishini oldini olish, uni tuzatish malakasini va takomillashtiradi;

g) fazoda tanani holatini xis qilish, zarur bo'lsa boshqarish (gimnastlar, akrobatlar,suvga sakrovchilar, komanavtlar, o'yinchilar-voleybol, baketbol va x.k lar), tananing ayrim a'zolarini yoyish, cho'zish, burash, bukish uchun quvvat sarflash, mushaklar tolasi, ularni yo'g'onligi, ularda qo'zg'olishni yuzaga kelishi, kerak, nokerak harakatlarni farqlash, quvvatni ratsional sarflash, tejashga mansub bilimlarni beradi, tana holati, koordinatsiya haqida bilimlarni rivojlantiradi;

d) harakatni yo'li(ijro troektoriyasi), uni tanlash, qo'shimcha yoki shu harakat uchun kerak bo'lmagan harakatlarni farqlash, oldini olish;

ye) harakat yo'nalishi haqida tassavvur, sirk artistlariga o'xshab harakatning faqat zaruriy qismi uchun quvvat sarflash malakasiga ega qiladi;

j) harakat ijrosi vaqti(uzoq, qisqa), harakat sur'ati, kuchi, tezligi, jadalligi(intensivligi), amplitudasi, ritmi ularni mazmuniniga, quvvat sarflashga zaraur bo'lgan tavsiflar.

Masalan, *harakat ritmi* - bu aktiv mushaklar zo'riqishi va ularni taranglashishini belgilangan vaqt ichida passiv va kuchsiz harakat fazalari bilan bog'liq holda namoyon bo'ladigan harakatlarni harakterli tomoni tushiniladi. Boshqachasiga: *harakat texnikasini umumlashtirilgan xarakteristikasi harakatning ritmi deb ataladi*. Harqanda harakat, xatto noto'g'ri bajarilgan harakat faoliyati, akti tarkibida ham (harakat bo'laklarining uzun qisqaligi, katta kichikligi tarkibida ham ma'lum xarakat ritmi mavjud).

Sport trenirovkalari ta'sirida mushak zo'riqishi keskin kuchayishi pasayishi hamda harakatni aktiv va passiv fazalari cho'ziladi. O'z navbatida bu standart sharoitda ham yuqori malakali sportchilarda ham harakat ritmiga ta'siri kuzatiladi. Shuning uchun ham harbir kishi o'zining hayotiy ritmi bilan ajralib turadi. Jismoniy tarbiya, sog'lomlashtirish jarayoni harakat ritmlari shug'ullanuvchilar tomonidan ongli ravishda ratsional sport texnikasi ob'ektiv qonuniyatlari asosida shakllantiriladi va boshqariladi.

Xulosa qilib shuni takidlashimiz joizki:

1) inson jismining tarbiyasi, organizmining sog'lomlashtirish jarayoni, turmish tarzida qo'llash zaruriyati zarur bo'lgan harakatlar zahirasi boyitish, jamiyat a'zosining maktab yoshidalik davridan boshlab amalga oshirishi shu kunning talabi. Shuning uchun ham mamlakatimiz Prezidentini Oliy o'quv yurtlariga mutaxassislik kvotasini oshirish uning sifatiga salbiy ta'sir qilmasligini e'tiborga olish lozimligi, Respublikamizda soha kadrlarini tayyorlash ta'lim muassasalari, malaka oshirish instituti, soha mutaxasislarni malakasini oshirish va ularni qayta tayyorlash sistemasini yanada takomillashtirishda zaruriy korrektilar qilishni takidlashi bejiz emas.

2) Yurtboshimiz taklifi biz o'tkazgan so'rov va mavzuli testlarning yakuniy natijalarini muhokamsi, jismoniy madaniyat ta'limini takomillashtirishning ob'ektiv va subektiv sabablarini ijobiy hal qilish bilan harakatga o'rgatishga raqamli texnologiyalarni olib kirishni, fanlarning o'quv dasturlarni ilmiy asosda yaratish orqali tan tarbiyasiga mansub bashariyat to'plagan boy tajribalarni mazmunida mujassalashtirgan sohaning darsliklar- ning yangi avlodini yaratish zaruriyatligini asoslab qo'ydi.

3) Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha soha mutahasislarini qayta tayyorlash va malakasini oshirish tizimni yanada takomillashtirish (Vazirlar Mahkamasining 355-son, 04.07.2022 qarorini ijrosi) maqsadida quyidagi mavzularni malaka oshirish va qayta tayyorlash kursida tinglovchi bo'lgunga qadar, pedagogik faoliyati davomida mustaqil o'z ustida ishlash material yoki malaka oshirish dasturi material sifatida tinglovchiga o'qitishni tavsiya qilamiz. Mavzular:

- a) jismoniy harakat faoliyatlari va ularning tavsifi;
- b) jismoniy harakat faoliyatlarini inson organizmiga ta'siri va uni ijrosiga saflanadigan quvvat va uni me'yorlash metodikasi;
- v) harakat faoliyatlari va harakat aktlarini o'qitish ta'limi va tarbiyasini o'ziga xos xususiyatlari;
- g) inson harakatlarini xatolarsiz o'zlashtirish va boshqariladigan harakatga o'qitish ta'limida xatolar tamoyili;
- d) harakat faoliyatiga o'qitishning ta'limiy metodlari;
- j) jismoniy madaniyat va o'quvchilar sporti ta'limi metodlarining tavsifi)
- z) jismoniy harakat faolliigi sog'lom turmush tarz jismoniy madaniyatining asosiy vositasi deb nomlangan mavzular filiallar tinglovchilarini kasbiy bilimlarini boyishiga ijobiy ta'sir qiladi deb hisoblaymiz.

Jismoniy harakatlarga oid testlar, mustaqil ta'lim mavzulari, jismoniy harakatlarga oid nazorat savollarini tinglovchilarning o'zlari mustaqil o'z ustida ishlari vaqtida tuzishlari sohaning magistratura ta'limida ijobiy natijalar berganligini FarDUning jismoniy madaniyat nazariyasi kafedrasida magistrlikda aprotatsiya qilingan.

Xulosamiz yakunida qayd qilingan jismoniy harakatlar tavsifiga mansub soha mutaxassisining kasbiy nazariy tayyorgarligi o'quv materialini tinglovchilarning malaka oshirguncha mustaqil tayyorgarlik mavzulari sifatida mustaqil tayyorgarligini yo'lga qo'yishimiz Respublikamiz sport Vazirligi huzuridagi jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarini ilmiy metodik ta'minlash, qayta tayyorlash va malakasini oshirish institutining Farg'ona filiali tinglovchilari orasida ilk bor joriy 2024 yilning mart oyida sinab ko'rdik.

Natijamiz bilan maqtana olmaymiz. Chunki, viloyatlar tumanlaridagi malaka oshirishga tinglovchi sifatida joriy yil uchun nomzodlar ro'yxatining yil boshidan tuzilgan rejasini muqim emasligi, maqsadimizni amalga oshirishda qiyinchiliklarga sabab bo'lmoqda. Tinglovchi meni kuni kecha malaka oshirishga borishim zarurligini aytdilar. Shunga ko'ra mustaqil tayyorgarlik materiallarini tayyorlash imkoniyatim bo'lmadi degan bahonalarni qilmoqdalar.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining "Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarini qayta tayyorlash va malakasini oshirish tizimini yanada takomillashtirish chora- tadbirlari to'g'risidagi " 355-son, 04.07.2022 dagi qarori.

2. Abdullaev A. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi OO'Yu uchun darslik(3- to'ldirilgan nashri) „Poligraf Super Servis“ Farg'ona, 2022y.475 sah.

3. Abdullaev A. "Jismoniy harakatlar tavsifi" / Darslik."Classic" nashriyoti - Farg'ona, 2023/ 240 b.

4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Учебник для институтов. физ. культуры. М. ФиС, 1991.543 с.

5. Козлов В.И. Здоровье закладывается в детстве. –М.:Знание,1988. – 64. Б-ка "здоровый образ жизни").

YUQORI MALAKALI GIMNASTLARNI TAYYORLASH MUAMMOLARI

Xurozov G'ayrat Keldiyorovich – dotsent, Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarini qayta tayyorlash malakasini oshirish instituti.

Annotatsiya: Maqolada yuqori malakali gimnastikachilarni tayyorlashda hozirgi kunda sport nazariyasidan tashqari biomexanika, bioximiyasi, valeologiya, sport psixologiyasi va ilmiy tadqiqotlarni tashkil qilish va o'tkazish bo'yicha jihozlarni qo'llash amaliy ahamiyatga ega ekanligi haqida malumotlar berilgan.

Kalit so'zlar: biomexanika, bioximiyasi, valeologiya, sport psixologiyasi, yillik sikl, profilaktik tiklanish, (KNG) majmualilmiy guruh, optimal.

Aholi o'rtasida gimnastika sport turlari (sport gimnastikasi, badiiy gimnastika, trampolin, akrobatika) ommaviylikini oshirish, yoshlar orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish tizimini takomillashtirish, xalqaro talab va standartlar asosida professional sportchilarni tayyorlash orqali milliy terma jamoalarimizning nufuzli musobaqalarda yuqori natijalarga

erishishini ta'minlash maqsadida O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 23-dekabrda "Gimnastika sport turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-449-son qarori qabul qilindi.

O'zbekiston Respublikasi Yoshlar siyosati va sport vazirligining har tomonlama ko'magi va rahbarligi, O'zbekiston gimnastika federatsiyasi sayi harakatlari natijasida keyingi yillarda respublikamizda sportning gimnastika turlari keng miqyosda rivojlanmoqda. Yurtimizning barcha viloyatlarida jahon talablariga to'liq javob beruvchi gimnastika mashg'ulotlari markazlari faoliyat yuritmoqda va ko'plab yoshlarimiz ushbu markazlarda gimnastika mashg'ulotlarida ishtirok etishmoqda. Bugungi kunda o'nlab eng yaxshi gimnastlarimiz xalqaro musobaqalar va turnirlarda barcha gimnastika yo'nalishlari bo'yicha Vatanimiz sharafigini munosib himoya qilib kelishmoqda.

Erishilayotgan yuksak sport natijalarini yirik xalqaro musobaqalarda raqobatning kuchayishi mashg'ulot va musobaqa yuklamalarini muntazam o'sib borishi, o'zbek sporti geografiyasining tobora kengayishi hozirgi bosqichda yuqori malakali sportchilarni tayyorlash ilmiy – usuliy asosini takomillashtirish zaruratini belgilaydi.

Yuqori natijalar sportni alohida shaxsiy va umuman millatga xos irsiy qobiliyati, jamiyatning darajasi hamda ijtimoiy tuzilishini mezon bo'lib xizmat qilishi kerak. Tayyorgarlik texnologiyalarini har tomonlama takomillashtirish yo'llari to'g'risidagi ilmiy qarashlarning yangi tizimini yaratish va amalga oshirish hisobiga yuqori malakali sportchilarni tayyorlash nazariyasi hamda usuliyatini yangilash lozim. Hozirgi zamonda sport yutuqlariga erishishning sharti yuqori malakali sportchilar tayyorlashni maqbullashtirishning yangi texnologiyalarini ishlab chiqish va ularni amalga oshirishdan iborat.

Olimpiyadagacha bo'lgan davrda mamlakatning terma jamoalariga nomzodlar qatorini yosh iqtidorli sportchilar zahirasi bilan to'ldirib borish kerak. Yaqin zaxiradagi sportchilarni aniqlash chog'ida, sportchining kelgusi sport natijalari, yoshlararo xalqaro musobaqalardagi muvaffaqiyatli qatnashish ko'rsatkichlariga e'tibor beriladi. Yaqin zaxirani baholashda sportchining yoshi, mashg'ulot va bellashuvlar staji, model ko'rsatkichlariga muvofiqligi kabi ko'rsatkichlarga e'tibor qaratiladi. Yurtimiz mustaqillikka erishgandan keyingi yillarda xukumatimiz tomonidan sportni rivojlantirish va uning ommaviyligini oshirish to'g'risida katta g'amxo'rlik qilmoqda.

Bu borada sport taraqqiyotining bugungi bosqichida biz shunday xususiyatlarni ko'ramizki, ular sportchini tayyorlash jarayoniga jiddiy ta'sir ko'rsatadilar va trener bilan sportchi oldiga yangidan-yangi murakkab vazifa va topshiriqlarni qo'yadilar bu vazifa va topshiriqlarni esa, o'z navbatida, mashq jarayonini tashkil qilishning eng munosib shakl va usullarini izlab topishga majbur etadi:

-Bugungi sportchilar erishgan yuksak ko'rsatkichlar darajasini yanada yuksaltirish uchun, dunyoni eng yuqori malakali sportchilar tayyorlash uslubini, shuningdek, sportchini tayyorlashda uzoq yillardan beri qo'llanilib kelayotgan bugungi tashkiliy-metodik usulni ham batamom takomillashtirish talab qilinadi;

-Eng yirik sport musobaqalarida erishilgan yutuqlarning natijalari tobora oshib borayotgani sababli, musobaqa kurashlari nihoyatda keskinlashib ketdi. Bu hol sportchilarning texnik va amaliy mahoratini samaradorligi, barqarorligi va ustuvorligiga, ularning ketma-ket bo'lib turadigan ma'suliyatli startlar sharoitida axloqiy irodaviy va ruhiy tayyorgarligiga bo'lgan talabni benihoya oshiradi;

- Yuqori malakali gimnastikachilar maxsus jismoniy tayyorgarlikning shu qadar yuksak cho'qqisiga chiqqanlarki, endi undan yuqoriroqqa ko'tarilish eng og'ir va eng

murakkab vazifa bo'lib qoldi, shunga ko'ra, maxsus jismoniy tayyorgarlik samaradorligini oshirish zahiralari qidirish va shu bilan birga, umuman, mashq jarayoni tizimida yangicha usul va uslublar zarur bo'lib qoldi.

-Mashq yuklamalarining hajmi shu qadar kattalashib, og'irlashib ketdiki, uni yillik sikl doirasida, har bir bosqichi ichiga oqilona singdirish masalasi ko'ndalang qilib qo'yildi. Shu bilan birga unga mashg'ulot samaradorligini oshirishning birdan bir usuli deb e'tirof etilgan munosabatda bo'lish zarurati tug'ildi. Shunga ko'ra birinchidan, turlicha imtiyozli yo'nalishlarda bo'lgan yuklamalar o'rtasidagi eng ko'p foyda beradigan nisbatini, ikkinchidan, mashqlarni tashkil qilishning yangi usullarini qidirish zarurati vujudga keldi, zero bunday mashqlar sportchida energiya zahirasining sarflanishi va qayta tiklanishi o'rtasidagi aniq munosabatga suyanan holda, uning organizm faoliyatidagi moslanish imkoniyatlarini to'la amalga oshirish uchun eng maqbul sharoitni ko'zda tutadi.

Mashqning metodik masalalarini hal qilishda fanning vazifasi oshdi yuqori malakali sportchilarni tayyorlab yetkazish, sportchi organizmidagi hayotni ta'minlovchi funksional uslublarga to'la qonli ta'sir ko'rsatish va bunday uslublarni o'ta yuksak faoliyat darajasiga ko'tarish bilan bevosita bog'liqdirki, endilikda sportchini zamonaviy usulda tayyorlab etkazishning o'ta murakkab muammolarini ilmiy-metodik ma'lumotlarsiz, faqat sog'lom aql va hissiyotga suyanan holda hal qilib bo'lmaydi.

Ilmiy texnik jarayonni va ilg'or tajribalarni amaliyotga kiritish sportchilarni tayyorlash natijalarini aniqlaydi. Tahlillar shuni ko'rsatadiki, sport rekordlarining doimiy ravishda o'sishi, yuqori malakali sportchilarni yoki butun jamoaning yutuqlarini ilmiy asoslashda, tayyorgarlikni tashkil qilish shakliga, qiziqarli uslubiy echimlarni hayotga kiritish, sport fani yutuqlarini, shuningdek, ko'pchilik aralash fanlarning o'rni yildan yilga o'smoqda.

Shu sababli, sport yutuqlarining ilmiy-texnik jarayonini sport fani tayyorgarligining bir qismi deb hisoblanadi. Bu ishga boshqa soha mutaxassislarini: pedagoglar, psixologlar, bioximiklar, fiziologlar, matematiklar, vrachlarni jalb qilish sportchilar tayyorgarligini oshirishga yordam beradi. Bu esa, Respublikada (KNG) majmuali ilmiy guruhni tashkil qilishni asosiy vazifa qilib qo'yadi. Bularning vazifasiga: murabbiy va sportchilarga maslahatlar berish, amaliyotga zamonaviy ilmiy texnika va yutuqlarni kiritish, vatanimizda va xorijdagi aralash sohalarni sport faniga kiritish sport natijalarini oshirishga olib kelishga yordamlashish.

Ilmiy ta'minlash tizimi o'quv mashg'ulot jarayonida quyidagi yo'nalishlarni ajratadi:

1. Tayyorgarlikning tashkiliy va moddiy texnik-negizini takomillashtirish. Sport tayyorgarligini har xil turlarini optimallashtirish. Bu erda takomil-lashtirishning tashkiliy tuzilishini sport yutuqlari va musobaqalarini yuqori darajasi tuzilish tizimlarini takomillashtirish. Har xil bosqichlarni baholash samaradorligini ishlab chiqish, sportchilarni hayot rejimini optimallashtirish, yangi variantlarni izlash, jamoa va individual tariqada ishlash shaklini, markazlashtirilgan holda tayyorgarlik ishlarini olib boradi. Moddiy – texnik tayyorgarlik negizini takomillashtirishga yo'naltirilishi turli qirrali ishlarni olib borishga to'g'ri keladi. Bu ishlarga har xil jihozlar, trenajyorlar, maxsus anjomlarni ishlab chiqish va tayyorlash, o'quv-yig'in mashg'ulotlarida ma'lumotlar to'plash, ularni tahlil qilish va sportchilar organizmini tez moslashishga samaradorligini aniqlash. Moddiy-texnik negizini takomillashtirishga: mashg'ulot jarayonini va musobaqa faoliyatini sport vositalari bilan qayta tiklash va ish qobiliyatini rivojlantirish, funktsional zahiralari to'liq mobilizatsiya qilish, o'rta va yuqori tog' sharoitida tayyorgarlikni olib borish va musobaqalarga tayyorlash.

2. O'quv mashg'ulot jarayonining har xil tuzilishlarini rejallashtirishni optimizatsiyalash (mashg'ulotlarni alohida kunlarini, mikro va mezosikllarni, davrlar va makrosikllarni, ko'p yillik tayyorgarlik davrlari). Bu bilan asosiy diqqatni quyidagilarga qaratish kerak: a) pedagogik mashqlar ta'siri orqali sportchilar organizmi javob rekatsiyasini maqsadga muvofiq adaptatsiya jarayonini tiklanishiga sharoit yaratish kerak; b) katta yig'indagi hajm ishlarini yuqori sifatda bajarish; v) sportchilarni charchash va kuchlanishlarini mashg'ulotlar va musobaqa yuklamalari, dam olish, ovqat eyish oraliqlarida profilaktik tiklanish; g) mashg'ulot jarayonida har xil tuzilish elementlar nisbatini, vositalar, metodlarning ta'sir xususiyatlarini ko'p yillik va yillik tayyorgarlikda individual va yosh xususiyatlariga qarab olib borish.

3. Alohida sportchilarni va jamoalarning musobaqalarga qatnashishini hamda sport yutuqlarini bashorat qilish. Bu yo'nalishda ilmiy ta'minlashni doimiy izlash, bosh mo'ljal qilib sport mashg'ulotlarini tuzish kerak va optimal model tayyorlash, unda optimal tayyorgarlik, yuqori yutuqlar va aniq natijalarga, optimal taktika, jismoniy texnik-taktik va psixologik tayyorgarlikni raqobatga olib keladigan darajada tayyorlash. To'g'ri bashorat qilish jamoani to'liq komplektlashtirish, jamoa dasturida to'liq qatnashishini ta'minlash. Sportda bashorat qilish asosida sport yutuqlarini o'sish qonuniyatini ko'rsatuvchi ko'p sonli raqamlarni to'plash. Sport mashg'ulotlari tizimini ta'minlovchi asosiy ilmiy elementlarni o'rganish.

4. O'quv jarayonini korreksiyalash va individual mo'ljal qilishni ishlab chiqish, sportchilarni musobaqa faoliyatini modellashtirish va tayyorlash tashxisi. Sportchilarni musobaqalarga individual tayyorlash yutuqlarning ob'ektiv asosi bo'lib hisoblanadi. Sportchilarning individual qobiliyatiga qarab vosita va uslublarni tanlash. Asosiy diqqatni, ishlab chiqilgan materiallarni amaliyotga kiritish, musobaqa faoliyati tarkibiy qismiga baho berish, shuningdek, jismoniy texnik-taktik va psixik tayyorgarligini modellashtirish, olingan parametrlarni matematik-statistik uslublar orqali hisoblab chiqish.

5. Musobaqa faoliyatini rejalashtirishni optimizatsiyalash. Bunga birinchi navbatda quyidagilar:

a) aniq sportchilar uchun ratsional musobaqalar va startlar, shuningdek, turli xil musobaqalar o'rtasidagi farqlarni soni aniqlash;

b) aniq sport turlarida musobaqa faoliyatini optimal tuzilishini o'rganish;

v) bosh musobaqalarda asosiy raqobatbardosh musobaqa faoliyatini o'rganish;

g) sportchilarning tayyorgarligi va musobaqa faoliyatidagi xususiyatlarini, raqiblar uchun musobaqa faoliyatini modellashtirish (kurash olib borish usulublari, sportchilarning individual tayyorgarligi uchun alohida musobaqalar uchun aniq reja tuzish, ish qobiliyatini boshqarish va psixologik holatiga oldindagi muammoli vaziyatga qarab korreksiya rejasini kiritish.

Sportchini psixologik-pedagogik jihatdan tayyorlashni hisobga olgan holda, eng avvalo, sport faoliyatiga munosabatni belgilovchi motivlarni shakllantirishga to'xtalib o'tish maqsadga muvofiqdir; ta'lim irodaviy fazilatlar sportda muvaffaqiyatga erishish uchun zarur; muayyan aqliy qobiliyatlarni takomillashtirish.

Har qanday sport turidagi individual sportchi yoki jamoaning sport faoliyati doimo shaxsiy va ijtimoiy ahamiyatga ega bo'lgan ma'lum motivlar bilan bog'liq. Ular shaxsning faoliyatga ichki motivatori bo'lib xizmat qiladi. Sportchi nima qilishni yoki nimaga erishmoqchi ekanligini aniqlaydigan samaradorlik maqsadlaridan farqli o'laroq, motivlar nima uchun buni qilishni va unga erishmoqchi ekanligini tushuntiradi.

Sport faoliyatining motivi sifatida turli qiziqishlar, intilishlar, mayllar, munosabatlar, ideallar va boshqalardan foydalanish mumkin.

Yosh sportchilarda, qoida tariqasida, sport bilan shug'ullanishning bilvosita motivlari - kuchli, sog'lom, epchil, har tomonlama jismonan rivojlangan bo'lish va hokazolar ustunlik qiladi. Yoshi va yutuqlari o'sishi bilan bu motivlar ikkinchi o'ringa o'tadi, toifa, sport ustasi bo'lish. Mamlakat terma jamoasiga qo'shiling, butun O'zbekistonda yuqori natijalarga erishish va xalqaro musobaqalar, jahon chempioni bo'lish yoki Olimpiya o'yinlari katta pul mukofotlari olish va h.k. sportchini yo'naltiruvchi aniq motivlarning ahamiyati murabbiy va sport rahbarlari uchun katta amaliy ahamiyatga ega, chunki bu motivlarda namoyon bo'ladigan shaxsiy xususiyatlarni (qiziqish, maqsadga intiluvchanlik, vatanparvarlik, shuhratparastlik,) baholash imkonini beradi.

Uzoq muddatli o'quv jarayoni uchun motivatsiyani shakllantirish muvaffaqiyatiga quyidagilar yordam beradi: uzoq maqsadlarni qo'yish, muvaffaqiyat to'plamini shakllantirish va qo'llab-quvvatlash, mukofot va jazolarning optimal nisbati, hissiylik, o'quv mashg'ulotlari, sport an'analarini rivojlantirish, jamoaviy qarorlarni qabul qilish, murabbiyning shaxsiy xususiyatlari (G.D. Gorbunov).

Murabbiy sportchilarning motivatsiyasini ta'minlashdan tashqari, sport faoliyatining muvaffaqiyatini ta'minlaydigan mashg'ulot jarayonining turli tomonlariga munosabatlar tizimini shakllantirishi kerak. Sportchilarning mashg'ulot jarayoniga munosabati tizimining elementlari - bu munosabat sport mashg'ulotlari va raqobatbardosh yuklarga munosabat, mashg'ulotlarga munosabat, sport rejimiga munosabat va boshqalar.

Sportdagi qiyinchiliklar sub'ektiv va ob'ektivga bo'linadi. Subyektiv qiyinchiliklar individual sportchining xususiyatlariga (xarakter, temperament va boshqalar) bog'liq. Bu qiyinchiliklar ko'pincha salbiy hissiy tajribalarda namoyon bo'ladi (raqibdan qo'rquv, jarohatlardan qo'rqish, jamoatchilik oldida sharmandalik). Ob'ektiv qiyinchiliklar sport mashg'ulotlarining umumiy va o'ziga xos shartlaridan kelib chiqadi: belgilangan rejimga qat'iy rioya qilish, musobaqa mashg'ulotlarining ommaviyligi, qizg'in mashg'ulotlar, ko'plab musobaqalarda qatnashish, noqulay ob-havo, mashqlarni muvofiqlashtirish murakkabligi va boshqalar.

Sportdagi asosiy irodaviy sifatlar – maqsadga intiluvchanlik, matonat, qat'iyat va jasorat, tashabbuskorlik va mustaqillik, chidamlilik va o'zini tuta bilishdir.

U ta'limning yaqin va istiqboldagi vazifalari va maqsadlarini, ularga erishish vositalari va usullarini aniq belgilash qobiliyatida ifodalanadi. O'z oldiga qo'ygan maqsad va vazifalarni amalga oshirish uchun sportchi murabbiy bilan birgalikda ularni rejalashtiradi. Ushbu rejalarni amalga oshirish uchun erishilgan natijalarni baholash, murabbiyning nazorati va o'zini o'zi nazorat qilish katta ahamiyatga ega.

Qat'iyatlilik ko'zlangan maqsadga erishish istagini, maqsadga erishish yo'lidagi to'siqlarni baquvvat va faol ravishda engib o'tishni anglatadi. Bu kuchli irodali fazilatlar mashg'ulot va musobaqa vazifalarini majburiy bajarish, jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlikni takomillashtirish, doimiy qat'iy rejimga rioya qilish bilan bog'liq. Sportchi barcha mashg'ulotlarda qatnashishi, mehnatsevar bo'lishi, charchoq va noqulay sharoit tufayli faolligini kamaytirmasligi, musobaqalarda oxirigacha kurashishi kerak.

Tashabbus va shaxsiy tashabbus, topqirlik va zukkolik, yomon ta'sirlarga qarshi turish qobiliyatini taklif qiladi. Sportchi jismoniy mashqlarni mustaqil bajarishi va baholay olishi, navbatdagi mashg'ulotlarga tayyorlanishi, bajarilgan ishni tahlil qilishi, o'rtoqlarining

tanqidiy qarorlari va harakatlariga tanqidiy munosabatda bo'lishi, o'z xatti-harakatlarini to'g'rilay olishi kerak.

Qat'iylik va jasorat sportchining faolligi, ikkilanmasdan harakat qilishga tayyorligi ifodasidir. Bu fazilatlar o'z vaqtida, mulohaza yuritishni anglatadi qabul qilingan qarorlar, garchi ba'zi hollarda sportchi ma'lum bir xavfni o'z zimmasiga olishi mumkin.

Shunday qilib, yuqori malakali gimnastikachilarni tayyorgarligini ilmiy ta'minlashda yuqorida ko'rsatilgan beshta faoliyat turlarini mashg'ulot turlariga va tayyorgarlik davrlariga kiritish, sportchilar imkoniyatini oshiradi hamda yangi yutuqlarga erishishga olib keladi.

JISMONIY TARBIYA MASHG'ULOTLARIDA MILLIY HARAKATLI O'YINLAR ORQALI BOLALARNI INTELLEKTUAL QOBILYATLARINI RIVOJLANTIRISH

Shamuratova Muazzamxon Shavkat qizi - Nukus davlat pedagogika instituti 1-bosqich tayanch doctaranti

Annotatsiya (Abstract): Mazkur maqolada boshlang'ich sinf o'quvchilarini harakatli o'yinlar vositasida estetik tarbiyalashning didaktik talablari borasida fikrlar keltirilgan bo'lib, didaktik talablarni amalda samarali qo'llanilishi orqali o'quvchilarni intellektual qobilyatlarini rivojlantirish, ularni estetik tarbiyalash yuzasidan takliflar berilgan.

Аннотация (Аннотация): В данной статье изложены представления о дидактических требованиях эстетического воспитания учащихся младших классов средствами подвижных игр, предложения по развитию интеллектуальных способностей учащихся и их эстетического воспитания посредством эффективного применения приведенных дидактических требований.

Kalit so'zlar: Harakatli o'yinlar, milliy o'yinlar, boshlang'ich sinf, jismoniy tarbiya, jismoniy rivojlanish, metodika, mashg'ulot.

Ключевые слова: динамические игры, национальные игры, начальная школа, физическое воспитание, физическое развитие, методика, обучение.

O'zbekiston Respublikasida "Ta'lim to'g'risida"gi Qonun hamda "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi" talablari asosida ta'lim-tarbiyani takomillashtirish masalasi muhim ahamiyat kasb etib, unda o'quvchi-yoshlarning ma'naviy, jismoniy hamda estetik madaniyatini shakllantirish uchun tashkiliy, psixologik-pedagogik shart-sharoitlarning metodik tizimini ishlab chiqish dolzarb muammolar sirasiga kiradi. Respublikamizning birinchi Prezidenti I.A.Karimovning 2010-yil 29 yanvarda O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasidagi "Asosiy vazifamiz – vatanimiz taraqqiyotini va xalqimiz farovonligini yanada yuksaltirishdir" nomli ma'ruzasida, "biz farzandlarimizning nafaqat jismoniy va ma'naviy sog'lom o'sishi, balki ularning eng zamonaviy intellektual bilimlarga ega bo'lgan, uyg'un rivojlangan insonlar bo'lib, XXI asr talablariga to'liq javob beradigan barkamol avlod bo'lib voyaga yetishi uchun zarur barcha imkoniyat va sharoitlarni yaratishni o'z oldimizga maqsad qilib qo'yganmiz", – deb ta'kidlagan edi. Shu ma'noda ta'lim tizimining umumiy o'rta ta'lim bosqichida o'quvchi-yoshlarni yuksak ma'naviyatli, estetik didli, axloqli va ma'rifatli, bir so'z bilan aytganda, barkamol shaxs sifatida tarbiyalashga alohida ahamiyat berilishi talab etilmoqda.

Hozirgi davrda o'quvchi yoshlarni jismoniy jihatdan chiniqtirish va vatanparvarlik ruhida tarbiyalash bugungi kundagi asosiy dolzarb masalalardan biridir. Harakatli o'yinlar o'sib kelayotgan yosh avlodni jismonan sog'lom, aqlan yetuk va har tomonlama barkamol

qilib tarbiyalashda katta ahamiyatga ega. Umumiy oʻrta taʼlimning boshlangʻich sinf oʻquvchilarining jismoniy tarbiya darslarida harakatli oʻyinlar vositasida oʻquvchilarni estetik tarbiyalash borasida dars jarayonini muvofaqqiyatli tashkil etish uchun ularni (milliy harakatli oʻyinlarning) rejalashtirish muhim ahamiyat kasb etadi. Shu maʼnoda taʼlim tizimining umumiy oʻrta taʼlim bosqichida boshlangʻich sinf oʻquvchilarining yuksak maʼnaviyatli, estetik didli, axloqli va maʼrifatli, bir soʻz bilan aytganda, barkamol shaxs sifatida tarbiyalashga alohida ahamiyat berilishi talab etilmoqda. Bu jarayonda yosh avlodning jamiyat rivojiga mos bilim, koʻnikma va malakalar sohibi boʻlishi muhimligini taʼkidlaydi. Jumladan, taʼlim va tarbiya ishlarini boshlangʻich sinf oʻquvchilarida milliy harakatli oʻyinlarning estetik asoslarini anglash koʻnikmasini shakllantirishga yoʻnaltirish alohida eʼtiborni talab etadi. Shu jihatdan olib qaraganda umumiy oʻrta taʼlim yoʻnalishida tadqiq qilinishi lozim boʻlgan muhim masalalar tizimida oʻquvchilarni zamonaviy usullar asosida estetik tarbiyalashda milliy harakatli oʻyinlardan foydalanishning pedagogik tizimini ishlab chiqish, uni amaliyotga tatbiq etishning yangi uslubiy yondashuvlarini joriy etishning mazmuni va metodikasini ishlab chiqish muammosi utuvor tarzda qaralishi lozim. Maktab oʻquvchilarining jismoniy tarbiyasi quyidagi vazifalarni oʻz ichiga oladi:

Oʻquvchilarning sogʻligʻini, jismoniy rivojlanishini mustahkamlash va oʻstirish;

Jismoniy sifatlarni rivojlantirish va takomillashtirish;

Harakatsiz va harakat paytlarida gavdani togʻri tutish koʻnikmalarini shakllantirish;

Mehnat va Vatan mudofasiga tayyorlashni amalga oshirish;

Jismoniy tarbiya va sport bilan tizimli shugʻullanishga odatlantirish va bunga doimiy qiziqish uygʻotish hisoblanadi.

Milliy harakatli oʻyinlarning jismoniy tarbiya mashgʻulotlarida foydalanishi, uning ahamiyati borasida olimlarimiz oʻzining ilmiy mehnatlarida oʻrganib chiqishgan.

“Jismoniy tarbiya darslarida milliy harakatli oʻyinlardan I-IX sinf oʻquvchilari uchun jismoniy tarbiya dasturi talablariga mos ravishda taʼlimiy, tarbiyaviy va sogʻomlashtirish vazifalarini hal etish uchun foydalaniladi”

“Oʻqituvchi milliy oʻyinlar yordamida jismoniy mashgʻulotlarni qiziqarli oʻtkazishi mumkin va bunday oʻyinlar oʻquvchilarda harakat koʻnikmalarini hosil qiladi.

Harakatli oʻyinlarning eng asosiy mazmuni oʻynovchilarning harakatlanishi va turli-tuman harakati hisoblanadi. Uni toʻgʻri boshqarib borilganda ular organizmning boshqa sistemalari va nafas olish, mushak, yurak-qon tomirlariga samarali taʼsir koʻrsatadi. Harakatli oʻyinlarning funksional faoliyatini oshiradi, tanadagi har xil yirik va mayda mushaklarga xilma-xil dinamik ishlarni jalb qiladi, boʻgʻinlardagi harakatchanlikni oshiradi.

Butun jismoniy tarbiya sistemasi, yaʼni jismoniy tarbiya darslari, oʻquv kun rejimidagi jismoniy tarbiya tadbirlari (jismoniy daqiqalar, darslardan oldingi ertalabki gigienik mashgʻulotlar, tanaffus vaqtlarida oʻtkaziladigan mashq va oʻyinlar), darsdan tashqari jismoniy tarbiya ishlarining hammasi birgalikda taʼsir etgan taqdirdagina bu vazifalar samarali amalga oshiriladi. Oʻtkaziladigan jismoniy tarbiya mashgʻulotlarini sanitariya gigiena sharoitlariga qatʼiy rioya qilgan holda olib borilishi kerak. Maktab oʻqituvchisi oʻquv ishlarini rejalashtirishda oʻquv dasturidagi vazifalarni oʻz vaqtida muvaffaqiyatli ado etish uchun, uni toʻgʻri sharoitga qarab talab darajasi asosida rejalashtirish kerak.

Jismoniy mashqlarning ayrim turlarini ular oʻrgatiladigan darslar orasida oʻtilishi katta boʻlmaydigan qilib rejalashtirilishi kerak. Bunday mashqalarni maktablarda sport asbob-uskunalari va sport saroylari boʻlmasa ham amalga oshirish mumkin. Buning uchun jismoniy tarbiya darslarida boshlangʻich sinf oʻquvchilarini ularni harakat qobiliyatlarini , jismoniy

sifatlarini o‘stirish uchun ko‘proq harakatli o‘yinlardan foydalanilsa bo‘ladi. Bunda tezlik chaqqonlik, egiluvchanlik, chidamlilik, kuchlilik sifatlarini rivojlantiruvchi o‘yinlar olinadi, Masalan “Oq terakmi ko‘k terak”, “Kim o‘zar”, “ Qor bobo” , “Sichqon -mushuk”, “Durra tushdi”, “Arqon tortishuv”, “Eshak mindi”, “Eshakdan sakrash”, “Harkim o‘z bayrog‘iga”, “Sakrovchilar ”, “Otdan qulatish”, “Xo‘rozlar jangi” va boshqalar.

Quyida va yuqori sinf o‘quvchilariga ham maktab dasturida berilgan sport turlaridan tashqari bolani o‘z tana og‘irligi bilan bajariladigan mashqalarni bajarish maqsadga muvofiq bo‘ladi. Masalan, bolani yon tomonga, orqa tomonga gavdasini engashitirish, burish, ikki oyoqda o‘tqazib turg‘azish, yerga qo‘lga tayanib yotgan holda qo‘lni bukib tog‘irlashi, joyida uzunlikka sakrash (oldinga orqaga, yon tomonga) mashqlarini bajarish (15-25 marta). O‘tiladigan darslar o‘quvchilarning har birini individual xususiyatlariga, yoshiga, jinsiga, jismonan rivojlanganligiga va jismoniy tayyorgarligiga qarab o‘tkazilishi lozim.

Yuqoridagi fikrlarga xulosa qilgan holda quyidagilarni amalga oshirish maqsadga muvofiq hisoblanadi.

-Jismoniy tarbiya va sportning asosiy yo‘nalishlari zaminida yangi o‘quv dasturini tayyorlash zaruriyati bugungi kunning asosiy vazifalaridan biridir.

-Maktabda jismoniy tarbiya darslarda ko‘proq milliy harakatli o‘yinlardan foydalanishi kerak.

-To‘g‘ri tashkil qilingan harakatli o‘yinlar o‘quvchilarni jismoniy tayyorgarligini hamda harakat faolligini oshiradi.

Ilmiy-uslubiy adabiyotlarning tahlili shuni ko‘rsatadiki bugungi kunda harakatli o‘yinlar o‘quv muassasalarida chop etilgan bo‘lsada ularning barchasida bolalarning yosh xususiyatlari yetarli darajada hisobga olinmagan.

-Yuqori sinf o‘quvchilariga gimnastika, akrobatika mashqlarini yana yaxshiroq o‘rgatishni yo‘lga qo‘yish lozim.

Xulosa qilib aytadigan bo‘lsak, milliy harakatli o‘yinlarining jismoniy tarbiya darslarida tizimli ravishda yo‘lga qo‘yilishi yosh avlodni jismonan barkamol, sportga bo‘lgan qiziqishini uyg‘otishda va intellektual qobiliyatlarini rivojlantirishda samarali natijalar beradi. Shu nuqtai nazardan yuqorida sharhlab o‘tilgan didaktik talablarni nechog‘lik amalda samarali qo‘llanishi aynan jismoniy tarbiya darslarida boshlang‘ich sinf o‘quvchilarini intellektual qobiliyatini tarbiyalashda harakatli o‘yinlarning mazmuni bilan bog‘liq.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Ayrapyans L.P “Milliy sport turlari va o‘yinlarning rivojlantirishning muammolari.” Toshkent 1998 yil
2. 1001 o‘yin T.Usmonxo‘jayev Toshkent 1995 yil
3. www.lex.uz
4. K.Rahimqulov. Milliy harakatli o‘yinlar. O‘quv qo‘llanma. T.: “TAFAKKUR-BO‘STON”, 2012
5. T.S Usmanxo‘jaev, Sh.X Isroilov, A.A Po‘latov, Sh.A. Po‘latov. Milliy va harakatli o‘yinlar. Darslik. T.: “IQTISOD-MOLIYA” 2015
6. K.Rahimqulov. Milliy harakatli o‘yinlar. O‘quv qo‘llanma. T.: “TAFAKKUR-BO‘STON”, 2012
7. T.S Usmanxo‘jaev, Sh.X Isroilov, A.A Po‘latov, Sh.A. Po‘latov. Milliy va harakatli o‘yinlar. Darslik. T.: “IQTISOD-MOLIYA” 2015

FUTBOLCHILARNI TANLAB OLISH USLUBIYATI

Shilmanov Aydos Yerimbetovich - Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarini qayta tayyorlash instituti Nukus filiali dotsent.v.v.b.

Annotatsiya. Maqalada turli yoshdagi va malakali futbolchilarni tayyorgarlik turlarida o'quv-mashg'ulotlarini rejalashtirish, psixologik tayyorgarlik masalalari, tibbiy-biologik tekshiruv, turli o'quv guruh futbolchilarini tayyorgarliklarini tashkil etish muammolari, tanlab olish masalalari muhkama qilingan.

Kalit so'zlar: Sog'lomlashtirish, sport saralovi, tafakkur, reaksiya tezligi, tanlab olish, jismoniy tayyorgarlik.

Tadqiqotning maqsadi. Futbolchilarni sport turiga tanlab olishda qo'llanilayotgan vosita va usullarni hozirgi kunda shakllantirish va takomillashtirishdan iborat.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi. Zamonaviy sportning progressiv tezlashuvi va xalqaro sport arenalarida kuchli raqobatlarining tarqalishi – sportda tanlab olish muammolarini tadqiq qilish va tashkiliy-amaliy aspektlarini dolzarb ekanligi.

Tanlab olish masalasi bo'yicha oxirgi o'n yil ichida ko'plab tadqiqotlar va ilmiy izlanishlar yetarlicha olib borilgan. Sporti rivojlangan mamlakatlar qatorida, sportda tanlab olish amaliyoti o'rnatilgan. Undan tashqari, "sportda tanlab olish" tushunchasi hali to'liq holda bir to'xtamga kelgani yo'q. Hozirgi kunda futbol sport turida yechimini kutayotgan ko'pgina muammolar mavjud. Turli yoshdagi va malakadagi futbolchilarni ko'pgina tayyorgarlik turlarida o'quv-mashg'ulotlarini rejalashtirish ishlari, psixologik tayyorgarlik masalalari, tibbiy-biologik tekshiruv muammolari, turli o'quv guruh futbolchilarini tayyorgarliklarini tashkil etish muammolari qatorida, tanlab olish masalalari ham hozirgi kunda mamlakatimiz miqyosida dolzarb masalalardan hisoblanadi.

Sog'lomlashtirishda, o'zining ko'p harakatliligi va umumiyliigi sababli tanani sog'lomlashtirish omili sifatida, jismoniy sifatlarni rivojlantirib, tarbiyalashda futbol bilan shug'ullanish ijobiy samara beradi. Futbol sport turining vositalari boshqa sport turlari bilan shug'ullanuvchilar uchun qo'shimcha vositalar sifatida xizmat qiladi.

Madaniy, ijtimoiy sohalarida futbol ham ommaviy tomosha tadbirlari sifatida bo'lib, uni minglab ishqibozlar zavq bilan kuzatishadi. Shuni ta'kidlab o'tish lozimki, O'zbekistonda o'tkaziladigan "Umid nihollari", "Barkamol avlod", "Universiada" qatnashchilari uchun har bir sport turi bo'yicha ko'rgazmali chiqishlar alohida o'rin tutadi. Shu qatorda futbolchilar uchun ham, ularning yaqinlari uchun ham bayram sifatida qabul qilinadi.

Yoshlarni sportga mo'ljallash, saralash va tanlab olish mavzusi yuzasidan olib borilgan tadqiqotlarning nazariy va amaliy ahamiyati so'zsiz kattadir. Biroq bunday mushkul masalani yechishga qo'l urishdan oldin "**sport saralovi**" tushunchasiga aniq ta'rif berish, so'ngra nafaqat tadqiqotlar predmeti, balki ularning yo'naltirilganligini e'tiborga olgan holda uning mezonlarini ham aniqlash lozim.

V.Filinning fikricha, sport saralovi – tashkiliy uslublar, tadbirlar tizimi asosida, ma'lum sport turiga ixtisoslashish uchun bolalar, o'smirlar va yoshlarning imkoniyatlari va qobiliyatlarini aniqlashdir. V.Platonov sport saraloviga, ma'lum sport turida yuqori natijaga erishishi mumkin bo'lgan eng iqtidorli insonlarni qidiruv jarayoni sifatida qaraydi.

Sport saralovining maqsadi o'quvchilarning biror-bir sport turi talablariga javob beradigan shaxsiy qobiliyatlarini va nimalarga qodir ekanliklarini har tomonlama o'rganishdan iborat.

Sportda tanlashning muhim asoslaridan biri tanlab olish bosqichlari masalasidir. Ularning har biri o'zining tashkil etish va tanlab olish uslubiga, layoqatli va iste'dodli sportchilarning qobiliyatlarini oldindan bilish kabi xususiyatlarga ega.

Birinchi davr– sport maktablariga qabul qilish va guruhlarini to'ldirish.

Ikkinchi davr– oddiy maktabda tayyorgarlik ko'rgan layoqatli sportchilarni oldindan aytib berish.

Uchinchi davr– sport mahoratini yaxshi o'zlashtirib olgan sportchilar orasidan mamlakat o'smirlar, yoshlar va milliy terma jamoalariga nomzodlar tanlab olishdan iborat. Tanlab olish tizimi sportchilar faoliyatini chuqur va atroflicha o'rganish va shu sport turining psixologiyasiga va organizmiga qo'yiladigan talablarini aniqlashga bog'liq bo'ladi. Shuning uchun ham tanlab olishning birinchi davri, ikki-uch mashg'ulotdan tortib bir oygacha, ikkinchi davr – ikki yilgacha, uchinchi davr esa, uch-to'rt yilgacha davom etishi tavsiya etiladi. Sport mutaxassislarining fikricha, tanlab olishning asosiy tamoyillaridan biri majmuaviylik va serqirralikdir, unda:

Shaxsni har tomonlama chuqur o'rganish, psixologik holatlarini aniqlash, asab tizimi tipologik xususiyatlarini baholash, jismoniy sifatlarni rivojlanish darajasini aniqlash katta ahamiyatga ega.

To'g'ri tanlab olish va kelajakni ishonch bilan aytish shug'ullanuvchilarning dastlabki va oxirgi natijalari o'rtasidagi aloqadorlik bilan aniqlanadi, bunda ularning o'sish darajasi ham hisobga olinadi. Sportda tanlashning nazariy asoslari, kelajagi porloq sportchilarni tanlab olish uslubi ilmiy jihatdan o'rganishni tashkil etishga imkon beradi.

Ko'rinib turibdiki, sportda tanlab olish masalalari dolzarb masalalardan hisoblanadi.

Sport o'yinlari turlariga bolalarni tanlab olish sohasidagi ishlar orasida basketbol, voleybol, tennis va futbol bo'yicha yozilgan ishlar diqqatga sazovordir.

Basketbol bo'limiga 9-12 yoshli bolalar qabul qilinadi. M.V.Lenshinaning yozishicha, tanlab olishning birinchi davrida asosiy e'tibor salomatlikka, jismoniy tayyorgarlikka, harakat uyg'unligiga va boshqalarga qaratiladi. Bolalarni harakatchan o'yinlardan iborat bo'lgan bir qator sinovlar bo'yicha o'ziga xos qobiliyatni aniqlashga yordam beradi.

Bolalar jismoniy sifatlari va o'ziga xos qobiliyatlari sinov natijalariga qarab 5 balli tizim bilan baholanadi.

Harakatli o'yinlar majmuasi taktik tafakkur qilish, diqqatni boshqa tomonga jalb qilish, reaksiya tezligi, asab tizimi harakatchanligi va shu kabi sifatlarni aniqlash uchun qo'llaniladi. Keyinchalik bolalarni basketbol o'yini talablariga shaxsiy qobiliyatlarini javob berishida chuqur tekshirish ishlari olib boriladi. Bu davrda mustaqillik, hamkorlik, faollik, dadillik, maqsadga intilish kabi shaxsiy sifatlar ham o'rganiladi. Yosh basketbolchilarni o'rganishda asosiy uslublardan biri pedagogik kuzatish hisoblanadi. Sportchi jismoniy sifatlarning shaxsiy o'sishi va uni o'yin davomida harakatlar bilan taqqoslashi trenerga shu sportchining o'yin faoliyatiga layoqati bor yo'qligini bilib olishda yordam beradi. Pedagogik kuzatishlar va nazorat sinovlari natijalar asosida qobiliyatli va mehnat sevar bolalar tanlab olinadi.

Futbol mashg'ulotlari uchun bolalarni dastlab tanlab olish va guruhlarini to'g'ri tashkil etish, o'rinbosar sportchilarni muvaffaqiyat bilan tanlashda sport muhim rol o'ynaydi. Sport maktablarida futbol bo'yicha tanlab olish asta-sekin olib boriladi. Futbolda o'yinni yaxshi

o'rganib olish, bola qobiliyatining o'ziga xos ko'rsatkichlariga baho berish, birinchi navbatda test o'tkazishga va kuzatish natijalariga bog'liq bo'ladi. Yosh futbolchilarni o'ziga xos qobiliyatlarini rivojlantirish maqsadida uslub va vositalarni to'g'ri tanlash katta ahamiyatga ega.

Futbol bo'yicha o'quv guruhlarini tashkil etish va bolalarni sportdagi natijalarini oldindan aytib berish, bashorat qilishda testlar o'tkazish uslubi va o'yinga tayyorgarlikni tahlil qilish asos qilib olinadi. Bunda pedagogik uslublarni va shug'ullanuvchilar sog'ligi to'g'risidagi ma'lumotlarga jiddiy e'tibor qaratish lozim.

Bundan tashqari, bolaning ruhiy imkoniyatlariga baho berish ham katta ahamiyatga ega. Bu esa yosh sportchining psixik sifatlarini rivojlanish darajasini aniqlashga, futbolchining o'yin usullarini yaxshi o'rganib olishiga imkon beradi

Birinchi bosqichda futbol o'yiniga qobiliyatli bolalar tanlanadi va tanlangan sport mutaxassisligi bo'yicha mashg'ulotlar tashkil etiladi. **Dastlabki tayyorgarlik bosqichida** bolaning futbol o'yiniga yaroqliligi aniqlanadi, tanlangan mutaxassislikka bola imkoniyatlarining javob bera olishi va taklif etiladigan ta'sir vositalari va dastlabki ko'rsatkichlarining o'zgarish darajasi aniqlanadi.

Yosh futbolchilarni tanlash va tayyorlashda umumta'lim maktablaridagi futbol bo'yicha kuni uzaytirilgan va o'quv mashg'ulotlari chuqur o'zlashtiriladigan maxsus sinflar katta rol o'ynaydi. Bunda bolalar futbolga mehr qo'yadilar va futbol o'ynash sirlarini o'rganadilar.

Har bir sport maktabida futbol bo'yicha maxsus sinflarning ochilishi o'quv mashg'ulotlarning mazmunini yana ham oshiradi. Bunda mashg'ulotlar kuniga 2 mahal o'tkaziladi.

XULOSA. Bugungi kunda futbolning kun sayin rivojlanishi jismonan eng baquvvat va iste'dodli o'yinchilarni tanlab olishni talab qiladi. Shuning uchun ham futbolchilarni tayyorlashdagi eng asosiy masala – umidli yoshlarni tanlab olishdir. Bolalar va o'smirlar sport maktablari hamda sport yo'nalishidagi maktab-internatlar Nizomida ko'rsatib o'tilganidek, iste'dodli va umidli sportchilarni tanlab olish – butun o'qish jarayonida o'z samarasini beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Almatov K.T., Matchonov A.T., Klemesheva I.S. Ulg'ayish fiziologiyasi. T., 2004.
2. Keller V.S., Platonov V.N. Teoretiko-metodicheskie osnovi podgotovki sportsmenov. Lvov, 1991.
3. Zmyamuxamedov B.G., Abdullaeva Sh. Ilg'or pedagogik texnologiya. T., Abu Ali ibn Sino, 2001.
4. Ishmuxamedov R.J. Innovatsion texnologiyalar yordamida ta'lim samaradorligini oshirish yo'llari. T., TDPU, 2004.

УДК 796.411 ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ НАПРАВЛЕНИЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПРОЦЕССА ВОССТАНОВЛЕНИЯ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

Частоедова А.Ю - доцент кафедры теории, истории и методики физической культуры ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар, Россия

Махинова М.В - кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории, истории и методики физической культуры ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар, Россия

Федорова С.А –студент ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар, Россия

Аннотация: в работе рассматриваются организационно-методические направления совершенствования восстановительных мероприятий в рамках спортивной подготовки в художественной гимнастике, характеризующейся высоким уровнем как физических, так психических нагрузок, а также мультипиковой соревновательной деятельностью. В качестве гипотезы было выдвинуто предположение о том, что изометрические комплексы упражнений способны не увеличить электромиографическую активность мышц, но и ускорить их восстановление.

Ключевые слова: соревновательные нагрузки, восстановление, физическая форма, изометрические упражнения, электромиографическая активность.

Современный тренировочный процесс характеризуется предельными или околопредельными нагрузками, а также многопиковой соревновательной деятельностью. На фоне этого организация процессов восстановления в ходе тренировочной деятельности является жизненно важным с целью соблюдения баланса между тренировочным стрессом и физическим восстановлением с последующим повышением уровня производительности.

Повторяющийся сложный характер соревновательного сезона может стать серьезной проверкой для физиологических и психологических возможностей спортсменов, что подтверждается современными исследованиями, направленными на изучение именно соревновательной деятельности. Соблюдение баланса между тренировочными нагрузками и восстановлением существенно влияет на общую физическую форму спортсмена, которая, в свою очередь, играет решающую роль в их соревновательном успехе [2]. Одним из видов спорта с обширным календарем соревнований является художественная гимнастика, что делает актуальным поиск организационно-методических направлений совершенствования процесса восстановления именно в данном виде спорта.

Ускорение быстрого восстановления нервно-мышечной функции и физической работоспособности после тренировки имеет решающее значение для повышения качества последующих тренировок или максимизации спортивных результатов на многодневных соревнованиях. Кроме того, улучшение физического восстановления полезно для увеличения общего объема тренировок у подготовленных спортсменов, что улучшит тренировочную адаптацию и потенциально предотвратит перетренированность и травмы. Применение дополнительных физиологических нагрузок во время восстановления после тренировки также может иметь значение для улучшения адаптации к тренировкам.

Цель данного исследования состояла в научном обосновании содержания организационно-методических направлений совершенствования процесса восстановления, основанном на использовании комплексов силовых упражнений изометрического характера в рамках повседневных тренировок. Было выдвинуто предположение, что данные комплексы упражнений способны не увеличить электромиографическую активность мышц, но и ускорить их восстановление.

Для решения поставленной цели были использованы следующие методы: анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение и тестирование. Результаты тестирования были обработаны посредством методов математической статистики. Исследование, в котором приняли участие 24 спортсменки, проводилось на базе ГБУ ДО КК «СШОР по художественной гимнастике».

Анализ и обобщение данных литературных источников показал, что задача спортивной подготовки заключается в создании соответствующих стимулов для каждого спортсмена для достижения определенной адаптации и наилучших результатов в нужные моменты. Спортсмены обычно чередуют периоды интенсивных тренировок с периодами отдыха и восстановления для достижения максимальной производительности. В процессе долгосрочной подготовки особое внимание уделяется укреплению мышечной формы, независимо от возраста и пола спортсмена [1]. Достаточный уровень мышечной подготовленности является основой для овладения двигательными навыками и позволяет спортсменам выдерживать требования длительных тренировок и соревнований [3].

В рамках педагогического эксперимента в тренировочный процесс экспериментальной группы предложенный комплекс упражнений включался два раза в неделю в течение 12 недель в дополнение к гимнастическим тренировкам и включал три этапа сложности. Основная программа была основана на тренировке Макгилла, с увеличением количества серий, а не времени поддержания изометрии, из-за приверженности уровню насыщения тканей кислородом при этом типе длительного сокращения. Комплекс применялся во второй половине основной части занятия.

С целью оценки протекания восстановительных процессов было проведено педагогическое тестирование, результаты которого приводятся в таблицах 1 и 2.

Таблица 1

Показатель	Контрольная группа				Экспериментальная группа				Время взаимодействия × Группа (р)
	На начало эксперимента	По окончании эксперимента	T	P	На начало эксперимента	По окончании эксперимента	T	P	
Тест на сгибание									
Физическая подготовка (Н · м)	26.52 ± 11.26	41.78 ± 27.05	-15.26	0.086	31.56 ± 12.39	53.09 ± 41.36	-21.53	0.019	0.27 (0.61)
Среднеквадратичная ЭМГ спереди (мкВ)	390.92 ± 254.19	256.58 ± 135.61	134.33	0.03	386.33 ± 205.00	345.92 ± 217.18	40.42	0.494	1.30 (0.27)
Среднеквадратичное значение ЭМГ в спине (мкВ)	45.08 ± 34.27	57.17 ± 43.17	-12.08	0.492	66.92 ± 35.42	86.42 ± 61.21	-17.29	0.272	0.09 (0.77)
Тест на растяжку									
Физическая подготовка (Н · м)	31.75 ± 7.28	39.44 ± 34.00	-7.69	0.444	40.89 ± 19.28	63.66 ± 53.36	-22.77	0.049	0.95 (0.34)
Среднеквадратичная ЭМГ спереди (мкВ)	129.58 ± 3.85	178.00 ± 155.46	-48.42	0.199	207.25 ± 23.68	232.42 ± 165.36	-25.17	0.498	0.20 (0.66)
Среднеквадратичное значение ЭМГ в спине (мкВ)	128.83 ± 4.92	104.42 ± 41.28	24.42	0.421	163.67 ± 06.92	98.67 ± 36.61	65.00	0.04	0.93 (0.35)

Результаты изометрического теста

В ходе наблюдений не были выявлены различия между двумя группами ни по одному из двух измерений ($p > 0,05$). Внутригрупповой анализ экспериментальной группы показал увеличение ($p < 0,05$) между тренировками до и после эксперимента в изометрическом тесте на сгибание ($p = 0,019$, $d = 0,6$; 95% ДИ MD = 0,03 Н · м, 1,20 Н · м) и изометрическом тесте на разгибание ($p = 0,049$, $d = 0,5$; 95% ДИ MD = 0,07 Н · м, 1,15 Н · м). Кроме того, в контрольной группе выявлено снижение среднеквадратичного значения ЭМГ в передней части туловища в изометрическом тесте на сгибание ($p = 0,03$, $d = 0,6$; 95% ДИ MD = -1,19 мкВ, -0,04 мкВ) и по экспериментальной группе снижение среднеквадратичного значения ЭМГ в задней части туловища в изометрическом тесте на разгибание ($p = 0,04$, $d = 0,7$; 95% ДИ MD = -1,326 мкВ, -0,054 мкВ).

Таблица 2

Результаты в тесте Макгилла

Показатель	Контрольная группа				Экспериментальная группа				Время взаимодействия × Группа (p)
	На начало эксперимента	По окончании эксперимента	T	P	На начало эксперимента	По окончании эксперимента	T	P	
Тест Соренсен	32.57 ± 11.53	34.02 ± 22.32	-1.44	0.797	37.94 ± 19.86	51.00 ± 22.51	-13.06	0.172	1.23 (0.28)
Мостик лежа	31.06 ± 16.57	24.74 ± 15.36	6.32	0.133	27.99 ± 13.86	39.26 ± 23.38	-11.27	0.04	5.92 (0.49)

В тесте Макгилла также не были зафиксированы различия между двумя группами ни в одном из двух основных тестов на выносливость ($p > 0,05$). Внутригрупповой анализ экспериментальной группы показал увеличение между до и после эксперимента в упражнении «бридж лежа» ($p = 0,044$, $d = -0,5$; 95% ДИ MD = 0,083 с, 1,131 с). Что касается ЭМГ в тесте на выносливость, мы не наблюдали различий между двумя группами ни в одном из двух тестов ($p > 0,05$). Однако внутригрупповой анализ экспериментальной группы показал увеличение среднеквадратичной ЭМГ переднего отдела туловища до и после эксперимента в положении «мостик лежа» ($p = 0,030$, $d = -0,5$; 95% ДИ MD = 0,035 мкВ, 1,197 мкВ).

По результатам эксперимента можно констатировать, что экспериментальная методика вызвала увеличение мышечной массы тела, костной массы, и, более того, показатели увеличения силы на выносливость, а также улучшение ЭМГ в основных мышцах во время теста на выносливость. Что касается физических характеристик тела, в экспериментальной группе показал более высокие значения основных показателей после основных мышечных тренировок, а контрольной группы - более низкие значения.

В отношении изометрической силы в изометрическом тесте на динамометре были обнаружены значительные эффекты между тренировками до и после в экспериментальной группе. Восстановление изометрической силы туловища, как при сгибании, так и при разгибании, у гимнасток после тренировки приносит пользу, потому что для успешного выступления на соревнованиях им необходима выносливость верхней части тела и функция мышц туловища. Улучшение силы и выносливости туловища позволит гимнасткам повысить свою способность генерировать и поддерживать силу на протяжении всей тренировки. Стабильность

основных мышц может способствовать выступлению гимнастки, поскольку это облегчит передачу усилий, генерируемых нижней частью тела верхней части во время выполнения технических элементов, и улучшит контроль равновесия.

Аналогичным образом, результаты, полученные в тесте Макгилла на выносливость, и мышечная активация в этих тестах отражали значительные эффекты между тренировками до и после экспериментальной методики. Гимнастки экспериментальной группы увеличили время поддержания лежачего мостика, а также активизировали мышцы передней части туловища.

Таким образом, подтверждена эффективность предложенной программы восстановления гимнасток.

Список литературы

1. Антипов, А. В. Применение восстановительных средств в спортивной тренировке / А. В. Антипов, Е. М. Антипова, Д. В. Губа // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2020. – № 4. – С. 2-4.

2. Арьков В.В. Биохимический и физиологический контроль восстановления функции нижних конечностей у спортсменов, травмированных в процессе тренировок и соревнований: автореф. дис.. д-ра мед. наук / Арьков Владимир Владимирович - Москва, 2011.- 25 с.

3. Безуглов, Е.; Лазарев, А.; Хайтин, В.; Чегин, С.; Тихонова, А.; Талибов, О.; Герасимук, Д.; Вашкевич, З. Распространенность использования различных методов восстановления после тренировки среди элитных спортсменов на выносливость. *Int. J. Environ. RES. Общественное здравоохранение* 2021, 18

4. Восстановление как фактор использования резервных возможностей организма спортсменов в высших учебных заведениях / Т. Е. Могилевская, О. С. Рогов, И. М. О. Джолиев [и др.] // Молодежь и наука. – 2019. – № 12. – С. 22.

5. Должикова, Х. В. Реабилитация и восстановление работоспособности спортсменов / Х. В. Должикова, А. Г. Должиков // Образование и наука без границ: фундаментальные и прикладные исследования. – 2022. – № 15. – С. 70-74.

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ШКОЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ ЯПОНИИ

NAGAI Marin - Chiba universiteti
YUHARA Yume - Tohoku universiteti, Yaponiya

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы системы физического воспитания Японии, где занятия физической культурой сопровождают человека на протяжении всей его жизни. Обращается внимание на особенности физического воспитания в школах Японии.

Ключевые слова: спорт, физическое воспитание, здоровая нация, учитель физкультуры, школьное образование, начальная школа, средняя школа, старшие классы.

Спорт в Японии всегда был одной из основных составляющих жизни человека. Согласно исследованию Global Burden of Disease Study (GBD) 2010 [1], Япония

является лидером по показателю ожидаемой продолжительности здоровой жизни. Из этого следует, что японцы — одна из самых здоровых наций на планете. В Японии уделяется большое внимание здоровью и физическому воспитанию нации, считающееся одним из основных направлений развития страны. Здоровое население является базисом хорошо развитого государства.

В Японии, где здоровье народа - часть национальной идеи, физическому воспитанию подрастающего поколения уделяется огромное внимание.

Цель и направленность уроков физической культуры в японской школе определяется Национальным образовательным стандартом по физической культуре, в котором прописаны пороговые значения того, что должен достигнуть учитель, и что должны достигнуть дети. Однако многое оставляется на усмотрение педагога, что требует от него большей ответственности. Это приводит к тому, что многие учителя физической культуры объединяются в исследовательские группы, проводят наблюдения и обсуждают практические результаты.

Учитель физкультуры - одна из самых высокооплачиваемых профессий: его зарплата сопоставима с зарплатой директора крупного завода. Причём, если в школе преподаётся 8-10 видов спорта, то за каждый вид отвечает отдельный учитель. К учителю физической культуры в Японии предъявляются очень высокие требования: ему недостаточно получить высшее образование, необходимо также получить лицензию и медицинскую категорию. К концу профессиональной подготовки он становится одновременно тренером, наставником, врачом, психологом, диетологом и реабилитологом. С большим количеством высоко квалифицированных сотрудников в Японии сформировалась специфическая методика физического воспитания. Японские преподаватели физподготовки обладают высочайшей квалификацией, в том числе медицинской. Такой учитель - и тренер, и наставник, и врач, и психолог.

В настоящее время в Японии любовь ребёнка к физической культуре и спорту закладывается через систему физического воспитания в школе. В Японии правильное становление физического воспитания – это приоритет в общеобразовательных учреждениях, а успех в физическом воспитании во многом достигается за счет индивидуализации обучения.

Индивидуальный подход к каждому учащемуся в сочетании с особым вниманием к их физическому состоянию и здоровью приводят к изменениям урочных занятий: подбираются специальные упражнения, индивидуальная система питания, вносятся изменения в образ жизни, осуществляется это в течение всего периода обучения в школе под присмотром учителей. Если у ребёнка обнаружился проблемы со здоровьем уже в первом классе, учитель физкультуры ведёт его на протяжении всех школьных лет, подбирая ученику такие упражнения, такую систему питания и такой образ жизни, чтобы тот закончил школу здоровым человеком. Более того, к концу обучения японские юноши и девушки фактически становятся профессионалами в тех или иных видах спорта.

Современное школьное образование предусматривает обязательное занятие спортом 3 часа в неделю. Для этого в школах организованы обязательные для посещения спортивные секции практически по всем видам спорта. К традиционным японским видам спорта добавились и европейские: футбол, волейбол, баскетбол, плавание и т. д.

В начальной школе (1–6-е классы, возраст учащихся 6–12 лет) предусмотрено не менее 3 часов занятий физической культурой и спортом в неделю. Программа начальной школы включает: общефизическую подготовку, гимнастику, легкую атлетику, плавание, игры с мячом, танцы, формирование навыков здорового образа жизни. Наряду с обязательными занятиями 40% японских начальных школ имеется дополнительная программа внеурочных занятий в спортклубах (более 5 часов в неделю). Проводятся также Дни спортивных игр, Дни любителей плавания, физкультурно-оздоровительные экскурсии и школьные спортивные соревнования.

Обязательные занятия в средней школе составляют не менее 3 часов в неделю. По программе дополнительных занятий спортом каждый ученик обязан посещать занятия в спортивном клубе не менее одного раза в неделю. Около 60% учащихся средней школы занимаются в спортивных клубах не менее 8 часов в неделю.

В старших классах обязательные занятия физической подготовкой составляют 4 часа в неделю для юношей и 2 часа для девушек (10-е классы), по 3 часа для юношей и девушек 11-х классов. Более 40% школьников занимаются не менее 9 часов в неделю.

Посредством индивидуализированного подхода каждого ребенка учат следовать специфической системе духовно-нравственных ценностей. Им подробно рассказывают о негативных последствиях недостатка двигательной активности (гиподинамии и гипокинезии), в результате чего мотивация заниматься физической культурой обусловлена не только общественным влиянием, но и личными стремлениями учащихся. Японская система воспитания и образования ориентирована на то, чтобы посредством эрудиции, общего развития, личной заинтересованности упорно трудиться, заниматься физической культурой и спортом, из личных соображений вести здоровый образ жизни. В японской культуре физическое развитие напрямую связано с развитием духовным, а внимание к физическому воспитанию подрастающего поколения обусловлено во многом тем, что здоровье населения в Японии – часть национальной идеи.

Список использованной литературы

1. Ministry of Education, Culture, Sports, Science and Technology. Available at: <http://www.mext.go.jp/english>, accessed 24.05.2016.
2. Japan profile. Institute for Health Metrics and Evaluation // Institute for Health Metrics and Evaluation. Available at: <http://www.healthdata.org/japan>, accessed 24.05.2016.

**KURASH MILLIY SPORT TURINI YANADA RIVOJLANTIRISH
VA OLIMPIYA O'YINLARI DASTURIGA KIRITISH**

Allanazarov Adilbek Rustamovich, Qoraqalpog'iston Respublikasi sport vaziri.

Kalit so'zlar: Jismoniy-intellektual salohiyat, chora-tadbirlar, Kurash milliy sporti, qit'a o'yinlari, Konsepsiya, Xalqaro olimpiya o'yinlari.

Keywords: Physical and intellectual potential, measures, National wrestling, continental games, Concept, International Olympic Games.

Har qanday mamlakatning ertangi kuni, kelajak taraqqiyoti birinchi galda o'z xalqning, yoshlarining jismoniy va ma'naviy kamoloti bilan o'lchanadi. Hozirda davlatlar o'rtasidagi o'zaro musobaqa, kuch-qudratini namoyon etish bellashuvi, asosan ikki yo'nalishda – sport hamda aql-zakovat, ya'ni intellektual faoliyat sohasida ustuvor ahamiyat kasb etmoqda. Ilmiy ta'bir bilan aytganda, xalqning jismoniy-intellektual salohiyatini ro'yobga chiqarish, bu borada tegishli zaxiralarni shakllantirish XXI asrda taraqqiyot va yuksalish kafolatiga aylanib bormoqda.

Bu haqiqatni chuqur va har tomonlama idrok etib, davlatimiz rahbari tomonidan yurtimizda sog'lom va barkamol avlod tarbiyasini davlat siyosatining eng muhim va ustuvor yo'nalishlaridan biriga aylantirish, bu borada o'ziga xos milliy tizim yaratish chora-tadbirlarini ko'rdi.

Muhimi shundaki, davlatimiz rahbari mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish nafaqat bolalar va o'smirlarni, balki butun xalqni ommaviy sport harakatiga jalb qila oladigan o'ziga xos samarali tizimni shakllantirish, sog'lom va barkamol avlodni voyaga yetkazish ishlarining uzviy va ajralmas qismi deb bildi, bu sohadagi tadbirlarni o'zaro uyg'un va mushtarak tarzda tashkil etish taklifini berdi.

Bugungi kunda qadimiy qadriyatlarimiz, xususan mardlik, jasurlik, vatanparvarlik, gumanizm g'oyalari o'zida mujassam yetgan milliy sportimiz bo'lgan kurashni ommalashtirish, rivojlantirish va dunyoga tanitish hamda ushbu qadriyatimizni umumjahon durdonasiga aylantirish bo'yicha qator ishlar amalga oshirilmoqda.

Xususan, 1992-yilda O'zbekiston kurash federatsiyasining tashkil etilishi muhim tarixiy voqea bo'ldi.

Davlatimizning bevosita ko'llab-quvvatlashi va O'zbekiston kurash Federatsiyasi tomonidan kurashni ommalashtirish borasida amalga oshirilgan ishlar natijasida jahonning turli qit'alarida joylashgan xorijiy davlatlarda milliy kurash federatsiyalari tashkil etildi.

1998-yil 6-sentyabrda dunyoning beshta qit'asidagi 129 ta milliy federatsiyalarni birlashtirgan Kurash xalqaro assotsiatsiyasi ta'sis etildi.

2010-yilda Kurash xalqaro assotsiatsiyasi Olimpiya o'yinlari dasturiga kiritish uchun buyurtma berishda muhim talab hisoblangan Jahon dopingga qarshi agentligining e'tirofiga sazovor bo'ldi.

2017-yil 20-sentyabrda bo'lib o'tgan Osiyo Olimpiya kengashining 36-Bosh assambleyasida tarixda ilk bor kurash sport turi 2018-yilda Indoneziyada o'tgan XVIII yozgi Osiyo o'yinlari dasturiga alohida sport turi sifatida hamda 2022-yilda - Xitoyda, 2026-yilda - Yaponiyada o'tadigan yozgi Osiyo o'yinlari dasturlariga kiritildi.

Kurash bo'yicha xalqaro sport tadbirlarida sportchilarimiz sovrinli o'rinlarni egallab mamlakatimiz nufuzini munosib himoya qilib kelmoqdalar. Xususan, yurtimiz sportchilari 2019-yilda xalqaro sport tadbirlarida 1 231 ta, shu jumladan 378 ta oltin, 402 ta kumush, 451 ta bronza medallarini qo'lga kiritganlar. Bunda, kurashchilar xalqaro sport tadbirlarida jami

73 ta, shu jumladan 37 ta oltin medalga sazovor bo'lganlar va bu avvalgi yilda mamlakat bo'yicha sportchilar tomonidan qo'lga kiritilgan oltin medallarning 10 foizini tashkil etgan.

Hozirgi vaqtda kurashni yanada ommalashtirish va tizimli rivojlantirish, Yevropa, Afrika va Panamerika qit'aviy o'yinlari qatoriga rasman kiritish va xalqaro "GAISF - Global Association of International Sports Federations" tashkilotining e'tirofiga sazovor bo'lish, Xalqaro olimpiya o'yinlari dasturiga kiritish maqsadida Kurash milliy sport turini 2025-yilgacha yangi bosqichga olib chiqish Konsepsiyasi ishlab chiqildi.

Konsepsiya O'zbekiston va xorijiy mamlakatlarda kurashni tizimli rivojlantirishning maqsadi, vazifalari, ustuvor yo'nalishlari, istiqboldagi bosqichlarini belgilaydi hamda kurashni rivojlantirish dasturlari va kompleks chora-tadbirlarni ishlab chiqish uchun asos bo'lib xizmat qiladi.

So'nggi yillarda ushbu sohada to'planib qolgan muammolarni bartaraf etish orqali kurashning jahondagi nufuzini yanada oshirish, barcha aholi qatlami, ayniqsa yoshlarning sog'lom turmush tarziga intilishlarini ta'minlash, ularni mardlik, sadoqat, Vatanga muhabbat ruhida tarbiyalash, milliy xalq o'yinlaridan jahon sport turiga aylangan kurashga nisbatan g'urur, iftixor va faxrlanish hissini uyg'otish Konsepsiyaning asl mohiyatini belgilaydi.

Shu bilan birga, kurashning tobora ommalashib borayotganligi nufuzli xalqaro musobaqalarni tashkil qilishga, mavjud infratuzilma va moddiy-texnik bazani modernizatsiya qilishga, sport inventarlari va kiyimlari ta'minotini yaxshilashga, bu borada ishlab chiqarishni kengaytirishga, shuningdek, soha uchun malakali kadrlar, trenerlar va hakamlar tayyorlashga bo'lgan e'tiborni yanada kuchaytirishni talab yetmoqda.

Buyuk ajdodlarimizdan meros qolgan kurash sportining boy an'analari va qadriyatlarini kelajak avlodlarga yetkazish, o'zbek sporti brendi nomi bilan kurashning jahon arenasidagi rolini oshirish, yoshlarning milliy sportga bo'lgan qiziqishlarini qo'llab-quvvatlash va rag'batlantirish orqali ularda vatanparvarlik tuyg'usini yanada mustahkamlash, aholining barcha qatlamlari, ayniqsa, yoshlarning, shuningdek, jahon xalqlarining mazkur sport turi bilan shug'ullanishi uchun zarur shart-sharoitlar yaratish maqsadida kurash milliy sport turini rivojlantirishning asosiy yo'nalishlari yetib quyidagilar belgilab olindi:

Aholining barcha qatlamlarini kurash bilan shug'ullanishga keng jalb qilish hamda O'zbekistonda kurashni umumxalq sport turiga aylantirish;

Kurashni ommalashtirish, uning jahon sporti durdonasiga aylanishiga va Xalqaro olimpiya o'yinlari dasturiga kiritilishiga erishish;

Kurash bilan shug'ullanish uchun zarur moddiy-texnik baza va infratuzilmani shakllantirish;

Qurolli Kuchlar va huquqni muhofaza qiluvchi organlarning jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlarida bosqichma-bosqich kurash hamda jangovar kurashni ustuvor sport turlari sifatida kiritish;

Kurash bo'yicha professional trenerlar, hakamlar tayyorlash, o'quv-uslubiy qo'llanmalar ishlab chiqish, kurashning ilmiy-metodologik bazasini kuchaytirish;

O'zbek kurashi brendini yaratish, investitsiyalarni jalb yetgan holda yaktak sport kiyimlari va kurash gilamlarini ishlab chiqarish, kurashni tijoratlashtirish choralari ko'rish masalalari kiritildi.

Natijada kurash milliy sporti yoshlar dunyo qarashiga ijobiy ta'sir etib, jismoniy-intellektual resurslari rivojining yangi bosqichga ko'tarilishini ta'minlashga qaratilgan.

Adabiyotlar ro'yxati:

1. Komil Yusupov. «Kurash xalqaro koidalari, texnikasi va taktikasi» 2005y.
2. Djalilova L.A. Jismoniy tarbiya va sport tarixi. O'quv-uslubiy qo'llanma.T.:2013y.
3. "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"24 yanvar, PF-5924-son.

4. “Kurash milliy sport turini rivojlantirish va uning halqaro nufuzini yanada oshirish chora-tadbirlari tug’risida” 2020 yil 4 noyabrda PK,-4881-son

5. Kerimov A.F. Yakkakurash elementlari ega bo’lgan harakatli o’yinlar. T. ITA - PRESS, 2015.

JISMONIY TARBIYA VA SPORT BO‘YICHA MUTAXASSISLARNI QAYTA TAYYORLASH VA MALAKASINI OSHIRISH TIZIMINING HUQUQIY ASOSLARI

Artikbayev Oybek Salimaxamatovich, JTBMQTMOI, Ijtimoiy fanlar kafedrasini mudiri.

Anatatsiya Ushbu maqolada jismoniy tarbiya va sport bo’yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish tizimining huquqiy asoslarini yaratilishi va u bilan bog’liq qonun va qonunosti hujjatlarini mazmun mohiyati tahlil qilingan.

Kalit so‘zlar Jismoniy tarbiya, sport, trener, qonun, farmon, qaror, sertifikat, norma, nizom, huquq.

Abstract This article analyzes the content of the creation of the legal basis of the system of retraining and professional development of physical education and sports specialists and related laws and regulations.

Keywords Physical education, sports, coach, law, decree, resolution, certificate, rule of law, regulation, right.

Jismoniy tarbiya va sport bo’yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish tizimi bugungi kunda tartibga solingan sohalaridan biri hisoblanadi. Shu bilan birga olimpiya, jahon va Osiyo o’yinlarida sportchilarimizning erishgan natijalarida bevosita malaka oshirishning o’rni mavjudligini ko’rishimiz mumkin. Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi rivojlanishda Jismoniy tarbiya va sport bo’yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti professor-o’qituvchilarning o’z bo’lsada o’rni va hissi mavjud. So’ngi yillarda sport sohasida olib borilgan islohatlar natijasida bir qancha normativ-huquqiy hujjatlar qabul qilindi. Eng muhimi yangi tahrirdagi Konstitutsiyamizning 48-moddasida- Davlat jismoniy tarbiya va sportni rivojlanishi, aholi sog’lom turmush tarzini shakllantirish uchun shart-sharoit yaratadi[1] deb belgilab qo’yilishini o’zi bu soha rivojining nazariy huquqiy asosi hisoblanadi.

Keyingi yillarda sportchilarimizning nufuzli sport musobaqalardagi yutuqlari beqiyosdir. Shu maqsadda iqtidorli sportchilarni tayyorlashda trenerlarni ahamiyati kattadir. Ayrim qabul qilingan normativ-huquqiy hujjatlar trenerlik faoliyatini olib borishning huquqiy jihatdan tartibga solishga hizmat qilmoqda. 2020-yil 24 avgustdagi O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Litsenziyalash va ruxsat berish tartib-taomillarini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” gi PQ-6044 sonli farmonida trenerlik faoliyati bilan shug‘ullanish uchun ruhsatnoma bekor qilinib, o‘rniga malaka sertifikati amal qilinishi belgilab qo‘yildi[2]. Shu bilan birga 2021-yil oktabr oyida Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risidagi qonunning 3-moddasiga o‘zgartirish kiritildi ya’ni **trener** — trenerlik faoliyati bilan shug‘ullanish uchun malaka sertifikatiga ega bo’lgan hamda o‘quv-mashq, ommaviy jismoniy tarbiya tadbirlarini o‘tkazishni, shuningdek sport natijalariga erishish uchun bellashuv faoliyatiga rahbarlikni amalga oshiruvchi jismoniy shaxs[3] deb o‘zgartirish kiritildi. Buni quyidagicha talqin qilish mumkin. Unga ko‘ra, malaka oshirish sertifikati trenerlarga trenerlik faoliyati bilan shug‘ullanish huquqini beradi. Malaka sertifikatisiz trenerlik faoliyati bilan shug‘ullanish mumkin bo‘lmaydi. Bu o‘zgarishlar malaka oshirish tizimini yanada rivojlanishiga va bu tizim oldiga ma’suliyatli vazifalarni qo’yilishiga olib keldi.

2022-yil 4-iyulda 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 355-sonli qarori qabul qilindi[4]. Ushbu qaror

jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish tizimining rivojlanishini huquqiy asosi hisoblanadi.

Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni malakasini oshirish va trenerlik faoliyati bilan shug'ullanishi va malaka sertifikatini olishi bilan bog'liq yaratilgan yangilik hamda imkoniyatlar quyidagi omillarda namoyon bo'ladi:

Birinchidan, muqobil malaka oshirish shaklini yo'lga qo'yilganligidir.

Muqobil malaka oshirish shakli quyidagilarni o'z ichiga oladi:

«O'zbekiston Respublikasida xizmat ko'rsatgan sport ustoz», «O'zbekiston Respublikasida xizmat ko'rsatgan yoshlar murabbiysi», «O'zbekiston Respublikasi xalq o'qituvchisi», «O'zbekiston iftixori», «O'zbekiston Respublikasida xizmat ko'rsatgan sportchi» faxriy unvonlariga ega bo'lish;

so'nggi 4 yilda Olimpiya va Paralimpiya o'yinlarida g'olib va sovrindor bo'lgan sportchilar va ularni tayyorlagan trenerlar;

O'zbekiston Fanlar akademiyasi akademigi ilmiy unvoniga ega bo'lish;

so'nggi 4 yilda falsafa doktori yoki mutaxassislik bo'yicha fan doktori darajasini olish uchun dissertatsiya himoya qilish;

so'nggi 4 yilda kamida bitta mutaxassislik bo'yicha fan doktori darajasini olish uchun himoya qilingan dissertatsiya ishiga ilmiy maslahatchi yoki falsafa doktori darajasini olish uchun himoya qilingan 2 ta dissertatsiya ishiga ilmiy rahbarlik qilish;

so'nggi 4 yilda mutaxassislik bo'yicha dotsent yoki professor ilmiy unvoni olgan;

so'nggi 4 yilda xorijiy mamlakatlarda malaka oshirish, stajirovka o'tash (malaka oshirishning davomiyligi bir oydan kam bo'lmagan, stajirovkaning davomiyligi uch oydan kam bo'lmagan muddatda);

so'nggi 4 yilda yakka mualliflikda jismoniy tarbiya va sport bo'yicha darslik yoki o'quv qo'llanma tayyorlash va nashrdan chiqarish;

Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislar kasbiy faoliyati natijalarini baholash mezonlari bo'yicha 85 va undan yuqori ball to'plaganlar.

Muqobil malaka oshirishni joriy qilinishi natijasida jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislar jumladan trenerlarga juda katta imkoniyatlarni yaratdi.

Ikkinchidan, Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislar to'rt yilda kamida bir marta malaka oshirishlari shartligi belgilab qo'yildi. Har 4-yilda olimpiada o'tkazilishini inobatga olingan. Bunda yana bir masalaga e'tibor qaratish kerak to'rt yilda kamida bir marta degani 4 yilda 2 marta ham malaka oshirishlari mumkin.

Uchinchidan, jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarga muqobil malaka oshirishdan tashqari yana bir muhim qulaylik yaratilgan. Ya'ni 4 yil davomida kasbiy faoliyat natijalari (portfolio) bo'yicha kamida 56 ball to'plaganlar yakuniy atestatsiyadan ozod etiladi.

To'rtinchidan, oliy ta'lim muassasalarining jismoniy tarbiya va sport faoliyati (faoliyat turlari bo'yicha) ta'lim yo'nalishi hamda olimpiya va paralimpiya zaxiralari kollejlari, ixtisoslashtirilgan davlat maktab-internatlari bitiruvchilari, shuningdek Oliy ta'lim muassasalari jismoniy tarbiya va sport faoliyati yo'nalishlarining 3-4-kurslarida tahsil olayotgan talabalari tegishli sport turi bo'yicha trener lavozimiga ishga qabul qilinganda, ularga Institut tomonidan uch yil muddatga malaka sertifikati beriladi.

Yuqoridagilardan hulosa qilish mumkinki, malaka oshirish tizimidagi bu kabi o'zgarishlar jismoniy tarbiya va sport sohasini rivojlanishiga balki iqtidorli trenerlarni soni ko'payishiga va nufuzli sport musobaqalarida sportchilarimizni yutuqlarga erishishida samarali ta'sirini o'tkazadi.

Adabiyotlar

1. O'zbekiston Respublikasining Konstitutsiyasi // <http://lex.uz/acts/20596>
2. O'zbekiston Respublikasining 2015-yil 4-sentabrdagi O'RQ-394-son "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi O'zbekiston Respublikasi Qonuniga o'zgartish va qo'shimchalar kiritish haqida"gi Qonuni // <https://lex.uz/docs/-2742233>.

3. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Litsenziyalash va ruxsat berish tartib-taomillarini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” 2020-yil 24- avgustdagi PQ-6044 sonli farmoni.

4. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2022-yil 4-iyundagi 355-son “Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti tizimini yanada takomillashtirish chora tadbirlari to‘g‘risida”gi qarori.

YURTIMIZDA ZAMONAVIY SPORT INFRATUZILMALARINI RIVOJLANTIRISH TENDENSIYALARI

Arzibayeva Mohiniso Toshkent arxitektura va qurilish universiteti.

Annotatsiya: maqolada zamonaviy sport inshootlarining infratuzilmasini rivojlantirish masalasi, shu jumladan mamlakatning shahar sharoitida zamonaviy sport inshootlarini qurish loyihalarining o‘ziga xos xususiyatlari ko‘rib chiqiladi.

Аннотация: в статье рассматривается вопрос развития инфраструктуры современных спортивных сооружений, в том числе специфика проектов строительства современных спортивных сооружений в городских условиях страны.

Kalit so‘zlar: shahar, sport inshootlari, brending, sport tadbirlari, qurilish, Olimpiya shaharchasi

Ключевые слова: город, спортивное сооружения, брендинг, спортивные мероприятия, строительство, олимпийский городок

Zamonaviy shahar hokimiyati tomonidan aholi uchun sog‘lom turmush tarzini rag‘batlantirishning o‘ziga xos mexanizmi bo‘lishi kerak. Sifatli jamoat maydoni shaharni rejalashtiruvchilar va hokimiyat organlari uchun maqsad, yangi g‘oya, birinchi navbatda odamlarga e‘tibor qaratadigan keng qamrovli shahar rejalashtirish uchun yangi boshlanish nuqtasi bo‘lishi mumkin.

Globalashgan jahon iqtisodiyotida shaharlar va hududlar o‘zlarining brending dasturlarini ishga tushirishga majbur. Sochi, Qozon, Qatarining qiziqarli loyihalarini ta’kidlash kerak. Xalqaro sport tadbirlari shaharni o‘zgartirishning istiqbolli usullaridan biridir. Bunday tadbirlar katta sport musobaqasi boshlanishidan oldin 4-6 yil ichida kerakli ta’mir ishlarini bajarishga imkon beradi. Olimpiya yoki Osiyo o‘yinlari va jahon chempionatlari nafaqat mamlakat, balki shaharni ommalashtirishga yordam beradi, bu esa jahon hamjamiyatining mamlakatga e‘tiborini kuchaytiradi.

Bugun biz shahar makonini o‘zgartirishda sport musobaqalarining rolini oshirish haqida gapirishimiz mumkin. Shubhasiz, bunday tadbirlarni o‘tkazish viloyatga qo‘shimcha moliyaviy resurslar jalb etadi. Biroq, xalqaro sport musobaqalariga tayyorgarlik ko‘rish jarayonida mahalliy aholi orasida bo‘lajak tadbirning ijobiy obro‘sini saqlab qolish zarurligini unutmaslik kerak. Darhaqiqat, ushbu sport musobaqasining muvaffaqiyati ma’lum darajada har bir fuqaroga bog‘liq bo‘ladi.

Hudud infratuzilmasining sifati uni yanada rivojlantirish imkoniyatlaridan dalolat beradi. Sport inshootlarini qurish uchun jalb qilingan investitsiyalar shaharni yangilash jarayonlarining tezlashishiga olib keladi. Olimpiya yoki Osiyo o‘yinlari, jahon chempionatlari kabi xalqaro sport tadbirlari uchun puxta o‘ylangan infratuzilmani yaratish bilan bog‘liq o‘zgarishlar butun mintaqada uzoq muddatli ijtimoiy ta’sirni kafolatlaydi.

Xalqaro sport musobaqalarini boshlash uchun qurilgan yoki rekonstruktsiya qilingan sport inshootlari ular tugagandan so‘ng ijobiy yoki salbiy jihatdan mezbon shahar ixtiyoriga

o‘tadi. Bu mezbon shaharni mahalliy aholi, sayyohlar, sanoat rivojlanishi yoki kelajakdagi jahon chempionatlari uchun kamroq yoki jozibador qiladi. [4]

Bugungi kunda yirik sport tadbiriga (Olimpiada, jahon chempionati va h.k.) mezbonlik qilayotgan shahar brendga aylanishga harakat qilmoqda. Bu hodisa “Sport tadbirlari marketingi” deb nomlandi[7].

Aynan global ahamiyatga ega bo‘lgan sport tadbirlari shahar muhitini o‘zgartirish vositalaridan biri bo‘lib xizmat qiladi. Universiada va Olimpiada kabi tadbirlar shaharga turli manbalardan yangi sarmoyalarni jalb qiladi. Shunday qilib, shahar hokimlari faqat sport inshootlari haqida o‘ylamasliklari kerak, shaharni obodonlashtirish uchun yangi imkoniyatlar paydo bo‘ladi.

Puxta o‘ylangan infratuzilmani yaratish bilan bog‘liq o‘zgarishlar shahar yoki mamlakat miqyosida uzoq muddatli rivojlanish istiqbollari ta‘minlaydi. Shahar hokimiyati qurilgan infratuzilmadan qanday foydalanishni rejalashtirayotgani shahar makonining rivojlanishiga ta‘sir qiladi.

Masalan, 1992-yilda Barselonada bo‘lib o‘tgan Olimpiada o‘yinlari Olimpiya o‘yinlaridan ancha oldin shahar hokimiyati shahar muhitini yangilash jarayonlarini boshlaganiga misol bo‘ldi. Shaharda halqa yo‘llari qurildi, bu esa avtomobil yo‘llari tirbandligi va yo‘llarning qulashi muammosini kamaytirishga yordam berdi. Shahar hokimiyati jamoat transporti tizimini qayta tashkil etib, shahar bog‘larini obodonlashtirish ishlarini olib bordi. [6]

Keng miqyosdagi sport tadbirlari shaharning ma‘lum jihatlarini targ‘ib qilish uchun ajoyib imkoniyatlar yaratishi mumkin. Biroq, agar ular shaharni o‘sha yerga bog‘laydigan uzoq muddatli strategiya tomonidan qo‘llab-quvvatlanmasa, cheklangan vaqtinchalik ta‘sirga ega bo‘ladi. Bunday tadbirlar shahar aholisi tomonidan qo‘llab-quvvatlanayotgani muhim. [8]

Davlatimiz rahbari va hukumatimiz tomonidan shaharsozlik sohasida keng qamrovli islohotlar amalga oshirilmoqda. Xususan, quyidagilarni keltirish mumkin:

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2023-yil 11-sentabrdagi “Shaharsozlik faoliyati sohasida davlat boshqaruvi tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari va 2023-yilda aholi punktlarining shaharsozlik hujjatlarini ishlab chiqish dasturlarini tasdiqlash to‘g‘risida”gi PQ 299-son qarori. -2027.”[1]



O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2020-yil 7-avgustdagi “2025-yilda O‘zbekistonda o‘tkaziladigan IV yozgi o‘smirlar Osiyo o‘yinlariga tayyorgarlik ko‘rish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi 468-son qarori.[2]

Qarorda “Mavjud infratuzilmalar imkoniyatlarini tahlil qilish asosida XOQ va xalqaro sport federatsiyalari talablariga muvofiq sport inshootlari va boshqa inshootlarni Osiyo o‘yinlariga tayyorlash, ularni zarur sport, tibbiy, texnik va boshqa jihozlar bilan ta‘minlash” ko‘zda tutilgan.

Mamlakatimiz Prezidenti Shavkat Mirziyoyev Olimpiya shaharchasi qurilishi loyihasini taqdim etdi. Materiallarda shaharcha 160 gektar maydonni egallab, u yerda ochiq xokkey arenasi, suv sporti majmuasi, yopiq yengil atletika stadioni, velodrom, Chirchiq daryosi bo‘yida eshkak eshish majmuasi va boshqa inshootlar qurilishi ko‘rsatilgan. .

Olimpiya qishlog'i yirik musobaqalarni o'tkazish uchun ishlatilishi kutilmoqda, shuningdek, kelajakdagi Olimpiya zaxiralari instituti uchun o'quv-mashq bazasi bo'lib xizmat qiladi.

2022-yil 7-noyabr kuni China CAMC Engineering kompaniyasi 2025-yilda Toshkentda bo'lib o'tadigan o'smirlar Osiyo o'yinlari uchun Olimpiya qishloqlari inshootlarini qurish bo'yicha 289 million dollarlik shartnoma oldi. Qayd etish joiz, Osiyo o'yinlari sportning 20 turi bo'yicha o'tkazilib, unda qit'aning 45 davlati vakillari ishtirok etmoqda. Bu nafaqat mamlakatimiz, balki shaharni tanitishda ushbu omil naqadar muhim ekanini yana bir bor isbotlab turibdi, bu esa jahon hamjamiyatining mamlakatimizga bo'lgan e'tiborini kuchaytirmoqda.



IV yozgi o'smirlar Osiyo o'yinlariga tayyorgarlik o'rtacha 3 yildan 5 yilgacha davom etadi, bu esa mezbon hududning ijtimoiy-iqtisodiy rivojlanish sur'atlariga jiddiy ta'sir ko'rsatadi. Ushbu tayyorgarlik bilan bog'liq zarur infratuzilmani yaratish yoki yangilash jarayonlari, federal va mahalliy hokimiyat organlari tomonidan qabul qilingan boshqaruv qarorlari, homiyar va investorlarning harakatlari ommaviy axborot vositalarida keng yoritilmoqda, bu nafaqat keng jamoatchilik e'tiborini, balki keng jamoatchilik e'tiborini ham jalb qilmoqda. Ularga mezbon hududning kerakli siyosiy qiyofasini shakllantirishga imkon beradi: ochiq, do'stona, ijtimoiy yo'naltirilgan.

Yuqoridagi faktlarga asoslanib, quyidagi xulosalarga kelish mumkin. Olimpiya va Paralimpiya o'yinlari va shunga o'xshash keng ko'lamlı tadbirlar natijasida shaharda zamonaviy ijtimoiy, transport, energetika va telekommunikatsiya infratuzilmasi rivojlangan bo'lib, bu fuqarolarning turmush darajasini yuksaltirish, hududning sarmoyaviy jozibadorligini sezilarli darajada oshirish imkonini bermoqda. Toshkent shahrida qad rostlagan Olimpiya shaharchasi bugun mintaqadagi yangi xalqaro sport markaziga aylandi. Ta'kidlash joizki, zamonaviy sport inshootlari, avtomobil va temir yo'llar tarmog'i, yangi ekologik siyosat va infratuzilma shahar qiyofasini, undagi hayotni o'zgartirmoqda. O'yinlardan so'ng sport inshootlarining aksariyati o'z maqsadiga ko'ra – mamlakat sport jamoalari uchun musobaqalar va o'quv-mashg'ulot yig'inlarini o'tkazish uchun foydalaniladi.

Ta'kidlash joizki, xalqaro sport tadbirlari shaharning ayrim qirralarini targ'ib qilish imkonini beradi. Biroq, shahar hukumati uzoq muddatli shaharni rivojlantirish strategiyasini ishlab chiqmasa, bu uzoq muddatli samarani kafolatlamaydi.

Adabiyotlar

1. Постановление Президента Республики Узбекистан от 11 сентуабруа 2023 года № ПП 299 “О мерах по дальнейшему совершенствованию системы государственного управлениуа в сфере градостроителной деуателности и утверждению программ разработки градостроителной документатсии населенных пунктов в 2023-2027 годах”

2. Постановление Кабинета Министров Республики Узбекистан от 7 августа 2020 года № 468 “О мерах по подготовке к проведению IV летним Азиатским юношеским играм в Узбекистане в 2025 году”

3. Ершов Н.О. Рол международных спортивных мероприятий в преобразовании городской среды: социологический анализ. Курсовау работа.

4. Kindel P., Watkins S., and Hasdal A., Land Use and Infrastructure Investments by Olympic Host Cities: Legacy Projects for Long-Term Economic Benefits. – Topografis & Anderson Economic Group, LLC. – 2009.

6. Дэвис, Дж. А. Эффект Олимпийских игр. Как спортивный маркетинг создает сильные бренды. – М.: ООО Издательство «Рид Медиа», 2013. - С. 3.

7. Динни К. Брендинг территории. Лучшие мировые практики. – М.: ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2013. – С. 81.

BILIMIN ARTTÍRÍW KURSLARÍNDÁ ĞALABALIQ SPORTTI RAWAJLANDIRIWDA ÚZLIKSIZ BILIMLENDIRIW MÁSELELERI: MASHQALA HÁM SHESHIMLER

Atashov M. T - Dene tárbiya hám sport boyınsha qánigelerdi qayta tayarlaw hám bilimín asırıw institutí Nókis filialı oqıtıwshısı

Annotaciya: Maqalada bilimlerde asiriw kurslarında trener hám dene tárbiyası oqıtıwshılardıń mektepte fizikalıq hám sport pánin oqıtıw, shólkemlestiriw, zamanagóy usıllar, hár qıylı fizikalıq shınıǵıwları sapalı hám anıq orınlawı taktikasin úyretiw haqqında sóz júritiledi.

Tayanish sózler: Mektep, oqıtıwshı, shınıǵıw, oyın, qaǵıyda.

Bilim arttırıw kurslarında tınlawshılardı qayta tayyalaw máseleleri kúnniń tiykarǵı wazıypalarınń biri. Rawalanıp baratırǵan dawırde sporttıń jańa túrleri boyınsha keleshek jaslarǵa keń túrde túsinikler beriwimiz kerek. Sporttıń ǵalabalıq túri menen shuǵıllanıw keleshek áwladıń aldında turǵan zamanagóy maselelerdiń biri esaplanadı. Tınlawshılardıǵa ǵalabalıq sporttıń insan ómirindegi roli hám ornı haqqında túsinik berimiz benen birgelikte, oǵan hár tárepleme ámel qılıwı kerek. Hám de, bul maǵlıwmatlardı ózleriniń jumıs orınlarında keń túrde úgit-násiyatlawı zárúr boladı.

Ulıwma orta bilim beriw mekteplerinde oqıwshılardı fizikalıq jaqtan tárbiyalaw sisteması hám de tálim-tárbiya beriw procesi ulıwma tiykarǵa iye. Mektepdegi hár bir oqıw páni sıyaqlı dene tárbiyasınıń da tiykarǵı maqseti oqıwshılardı arnawlı bir bilimler, kónlikpe hám ilimiy tájiriybeler menen qurallandırw hám de fizikalıq sapaların tárbiyalaw bolıp tabıladı. Sonıń menen birge, intellektual, etikalıq, estetikalıq hám miynet tárbiyaların ámelge asırıw da dene tárbiyasınıń maqsetleri taypasına tiyisli. Ámeliy shınıǵıwlarda balalar fizikalıq shınıǵıwları orınlaw haqqındaǵı eń kerekli bilimlerde aladılar. Sol processte olar shınıǵıwları orınlawǵa tiyisli zárúr kónlikpe hám ilimiy tájiriybelerdi payda etedi. Bir neshshee márte tákirarlaw nátiyjesinde shınıǵıwlar ańsat, erkin, hesh bir qıyınshılıqsız orınlanađı, shınıǵıwları orınlawǵa tiyisli arnawlı bir ilimiy tájiriybe payda boladı. Iyelegen ilimiy tájiriybeniń bunnan keyin hám rawajlanıwlanıp barıwı nátiyjesinde muǵdarı hám sapasın asıradı.

Tınlawshılar tálim hám tárbiya mazmunın bayıtıwda, oqıw qurallarınıń orınlı hám maqsetke muwapıq tárizindegi, tıǵız baylanıslılıǵına itibar beriwı zárúrli wazıypalardan bolıp esaplanadı. Sol sebepli bilimlendiriw shólkemlerinde balanıń hár bir háreketi ushın shárt-sharayát jaratıp, jumısqa dóretiwshilik munasábette bolıwdı támiyinlew zárúr.

Bilimin asiriw kurslarında bilimín asırıp atırǵan tınlawshılar oqıw iskerligin shólkemlestiriw sistemasın tuwrı, anıq tańlaw dárkar. Sol sebepli sabaqtıń tiykari tálim-tárbiya ekenligin esapqa alıp shın keyil menen jantasıwdı talap etedi. Sabaq jobasi tártibiniń

mazmunı, baǵdarı, bekkemleniwı, juwmaqlanıwı, jańasha bolıwı hám oqıwshılardıń ózlestiriwine tolıq erisiw sıyaqlı ilájlerdi óz ishine aladı. Oqıwshılarda dene tárbiyası salasındaǵı kerekli bilimler, kónlikpe hám ilimiy tájiriýbelerdi qalıplestirip barıp, sanalılıq, namısshıl, adamgershilik, patriotlıq, baynalminallik, puqaralıq minnetin sezim etiw sıyaqlı zárúr pazıyletler tárbiyalanadı. Shınıǵıwları orınlawdaǵı óz-ara járdem hám oyında bir-birin qóllaw, berilgen tapsırmalardı birgelikte orınlaw, balalarda doslıq, joldaslıq, sezimin rawajlandıradı. Oynlarda qaǵıydaǵa ámel qılıw, sabaqta jámiyetlik tapsırmaların jaqsı orınlaw (nábetshilik, sherigin qorǵaw, úskenerdi tarqatıw jáne jıynap alıw), haq kewillilikti, hújdanlıqtı, ózine tapsırılǵan jumıs ushın juwapkershilikti tárbiyalawǵa kómekeledi. Teń salmaqlılıqtı saqlaw shınıǵıwları, sekiriw, tirmasiw, tawdan túsiwde qıyınshılıqlardı jeńiw, sonıń menen birge, shınıǵıwlardaǵı túrli quramalı háreketler batırılıq, mártlik, qatańlıq sıyaqlı páziyletlerdi payda etedi. Bilimin asiriw kurslarında oqıwın tamamlanǵannan keyin, alǵan bilim hám kónlikpelerin óz jumıs jaylarında, yaǵnıy sabaqlarında belgilengen tártipke ámel qılıw, oqıwshılardıń sırtqı kórinisine talap etiwshilik, puxtalıq, tazalıq, anıqlıq hám ıqshamlıqtı júzege keltiredi. Sabaqtıń oqıtıwshı tárepinen alıp barılıwı, kórsetpeler, signallar, buyırıqlardıń waqıtında orınlanıwı, turaqlılıq, ıntızamlılıq hám sabırlılıqtı tárbiyalaydı. Hár bir úyretiw basqıshı óz belgilerine iye. Sogán qaray kerekli wazıypalar qóyıladı hám tiyisli qurallar, usıllar hám de shınıǵıwdı shólkemlestiriw túrleri saylanadı. Úyretiw basqıshların háreket ilimiy tájiriýbe fazaları menen almastırmaw kerek.

Fazalar - bul háreket ilimiy tájiriýbesi payda bolıwındaǵı biologiyalıq nızamlılıqlardıń shártli ańlatılıwı bolıp tabıladı. Basqıshlar pedagogikalıq processtiń shártli túrde ajırılıwı bolıp tabıladı. Ol pedagogikalıq hám psixofiziologiyalıq nızamlılıqlardı sáwlelendiredi. Sonday eken, pútin háreket iskerligin úyretiw procesin basqıshlarǵa ajratıw shártli esaplanadı. Demek olardıń ortasınan keskin shegara tartıw múmkin emes (búgin, bir basqısh tamamlanadı, keyingi sabaqta basqası baslanadı). Ajratıw — shártli, biraq hár bir zárúrli basqıshtıń qásiyetlerin bilmesten, ilimiy tájiriýbeniń payda bolıwına alıp keletuǵın háreket iskerligine úyretiwdiń barlıq mexanizmin túsiniw múmkin emes. Úyretiw strukturası - bólek iskerlikke úyretiw basqıshı bolıp tabıladı, lekin sabaqtıń mazmunın iskerlikke úyretiw basqıshı ǵana shólkemlestirilmeydi. Solay eken, hár bir sabaqta oqıtıwshı qansha háreket iskerligin rejlestirgen bolsa, úyretiw strukturasına sonsha ret járdem ushın háreket etedi.

Úyretiwdiń birinshi basqıshın - tanıstırıw basqıshı dep ataw múmkin. Onıń bas wazıypası shuǵıllanıwshınıń háreket iskerligin tuwrı orınlawı ushın zárúr bolǵan túsinikti iyelewine, iskerlikti sanalı hám aktiv ózlestiriwine qızıǵıwshılıq oyatıw bolıp esaplanadı.

Ekinshi basqıshdıń tiykarǵı wazıypası jetekshi háreketler hám texnika tiykarların úyretiw, olardıń orınlanıwın turaqlılastırıwdan ibarat.

Úshinshi basqısh iyelengen elementler (ápiwayı) kónlikpeni bekkemlew basqıshı esaplanadı. Onıń bas wazıypası háreket bilimin tiykarǵı variantda qalıplestiriw hám kónlikpeni qalıplestiriw ushın tiykar jaratıp, olardan hár túrli sharayatlarda paydalanıw.

Aqırǵı basqıshtıń wazıypası - oqıwshınıń iyelegen bilimin hám kónlikpelerin xojalıq, miynet hám sport iskerliginde erkin qóllawǵa úyretiw bolıp esaplanadı.

Bilimin asiriw kurslarındaǵı tınlawshılardıń oqıwshıları yamasa shákirtleri fizikalıq shınıǵıwları tuwrı ózlestiriw ushın olardı tikkeley ańlawı zárúr. Búgan shınıǵıwları kórsetiw arqalı ańsat erisiledi. Kórsetiw úlgili, balalardı eliklewge úndeytuǵın bolıwı kerek. Lekin, bir ǵana kórsetiwdiń ózi jetkilikli emes. Sol sebepli kórsetiwdi túsindiriwler menen birge qosıp alıp barıw zárúr. Bunda oqıwshılar dıqqatın tiykarǵı nársenge - usı shınıǵıwdıń ulıwma sıpatlamasına hám aldın úyrenilgen shınıǵıwlardan parqına qaratıw kerek. Kórsetiwdi

túsendiriv menen birge qosıp alıp barıw shınıǵıwlardı tez ańǵarıwdı támiyinleydi. Bul bolsa shınıǵıwdı tuwrı orınlaw ushın zárúr. Shınıǵıwlardı arnawlı bir pátte hám ritmde jaqsı hám de tezirek orınlaw ushın kórsetiwdi dawıslı ańlawı menen qosıp alıp barıw kerek (sanaq, muzıka, metronom). Kóргеzbelilik oqıtıwshınıń kórsetiwinen tısqarı, kartınalar, súwretler hám deofilmlerdi kórsetiw arqalı da ámelge asırıladı.

Hámmege tuwrı keletuǵınlıq yamasa individuallastırw principi balanıń jas qásiyetleri múmkinshiliklerin esapqa alıwdı hám de usınıń menen baylanıslı túrde onıń kúshine muwapıq tapsırmalar belgilewdi názerde tutadı. Oqıwshılardı fizikalıq jaqtan tárbiyalaw processinde bul principke ámel qılıw, ásirese, zárúr, sebebi túrli shınıǵıwlardı orınlaw balanıń ele bekkem bolmaǵan organizminiń turmıslıq zárúrli funkciyalarına tikkeley tásir etedi hám fizikalıq júklemeleriniń hádden zıyat asırılıwı balanıń salamatlıǵına unamsız tásir etiwı múmkin.

Túsiniklilik principine ámel ete otırıp oqıwshılardıń individual qásiyetlerin, sawlıǵın, fizikalıq tayarlıǵın esapqa alıw hám soǵan muwapıq olardıń kúshi jetetuǵın materialdı tańlaw kerek. Jarıs usılınan júdá itibarlılıq penen paydalanıw kerek, sebebi ol shınıǵıwlardı orınlaw anıqlıǵın tómenletedi hám de oqıwshılarda kútá úlken psixologiyalıq hám fizikalıq sharshawlardı payda etedi. Úlken sharshaw hám kúshli qozǵalıw balalar jaǵdayına, olardıń xulqi hám bir-biri menen óz-ara munasábetine unamsız tásir kórsetedi. Bunday jaǵdayda oqıtıwshı moynına jarıs usılınan sabaqlarda júdá itibarlılıq penen paydalanıw juwapkershiligin júkleydi. Sol sebepli kishi jasdaǵı mektep oqıwshıları menen jumıs alıp barganda, jarıstı jarıs xarakteristikasındaǵı oynılar («Aq terekpe, kók terek», «Óshar nıshan», oynı-estefetalar hám basqalar) menen aparıw maqsetke muwapıq bolıp tabıladı.

SOG‘LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISHDA SOG‘LOMLASHTIRUVCHI MASHG‘ULOTLARNING AHAMIYATI

Batirova F.A - dotsent v.b, Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Samarqand filiali.

Botirov A.R - SamDU, b.f.n. dotsent.

Annotatsiya: Maqolada yoshlarda sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda jismoniy tarbiyaning ahamiyati, sog‘lomlashtiruvchi mashg‘ulotlari bilan shug‘ullanishga doir tavsiyalar, oila, bog‘cha, maktab hamkorligiga to‘xtalib o‘tilgan.

Аннотация: В статье акцентируется внимание на важности физического воспитания в формировании здорового образа жизни среди молодежи, семьи, детского сада и сотрудничества школы. Методические рекомендации.

Kalit so‘zlar: faol harakat, ovqatlanish gigiyenasi, to‘g‘ri jinsiy tarbiya, zararli ovqatlanish, jismoniy madaniyat, sog‘lomlashtirish.

Ключевые слова: физическая активность, гигиена питания, правильное половое воспитание, нездоровое питание, физическая культура, благополучие.

Mamlakatimizda g‘oyaviy-siyosiy, ijtimoiy-iqtisodiy yo‘nalishlarini yangi yo‘lga solib aholi va yoshlarni har tomonlama muhofaza qilish tadbir va choralarni amaliy jihatdan amalga oshirilishiga katta e‘tibor qaratilmoqda. Mamlakatning qudratini belgilaydigan omillar ko‘p. Biroq ularning eng asosiylaridan biri shu yurtda voyaga yetayotgan yuksak ma‘naviyatli, jismonan sog‘lom, har tomonlama barkamol avloddir. Zero, el-yurtning kelajagi, bugun kamolga yetayotgan yoshlar qo‘lida. Bu faoliyatlar aholining, ayniqsa yoshlarning jismoniy

tarbiya, sportga bo'lgan havas va ishtiyoqlarini yanada rivojlantirmoqda. Insonning ijtimoiy hayotda egallab turgan boyligining eng asosiysi – bu sog'liqdir. Hayot har bir oila, bog'cha, maktab oldiga muhim muammoni vazifa qilib qo'yimoqda, ya'ni inson salomatligini dastlabki fundamenti oilada, millatni, xalqni salomatligini saqlashda “sog'lom turmush tarzi” ni shakllantirish masalasidir [4.79.].

O'zbekiston Respublikasi mustaqillikka erishganidan boshlab, yangi demokratik huquqqa ega bo'lgan jamiyatni qurish, uning ma'naviyatini va ruhini yangilash mamlakatimizda davlat va jamiyat qurilishidagi ustuvorligini aniqlab berdi. Mana shu ustuvorlikning ichida birinchi o'rinda millatni sog'ligini himoya qilish va uning kelajagi bo'lmish o'sib kelayotgan yosh avlodni sog'ligini saqlash va himoyalash kerak. Mana shu yuqorida aytilganlarning hammasi o'sib kelayotgan yosh avlodning salomatligiga ta'sir etuvchi omillar to'g'risida bilim berishni talab etadi, ya'ni o'sib kelayotgan yoshlarda sog'lom turmush tarzini shakllantirishning xususiyatlari to'g'risida jismoniy tarbiyaning metodologik psixo-pedagogik, tibbiy-gigiyenik asoslarini ishlab chiqishni taqozo qiladi.

Hozirgi kunda har bir shaxsning turmush tarziga ta'sir etuvchi omillarning shakli ko'paymoqda. Masalan turli o'zgarishlar, o'quv shakli yashash qoidalari, bolalar va o'smirlarni hayoti, bularnig hammasi o'z sog'ligiga zarar keltirmasdan yangi sharoitga moslashishiga majbur etadi.

Bizning hozirgi zamon rivojlanishimizni xususiyati o'quvchi yoshlar ruhiyatiga ancha yuklama (zo'riqish) bilan ta'sir etmoqda.

Shaxslararo muloqotni kengayishi, jamoat ta'sirini kuchayishi ba'zi bir rivojlanib kelayotgan madaniyatning salbiy omillarini ta'siri har bir o'smirdan o'z taqdiri va jamoa taqdiri uchun javobgarlik darajasini oshirishni talab qiladi. Bu o'z navbatida aql-idrokni, hissiyot va irodani kuchaytirish hamda har qanday sharoitda va vaziyatlarda to'g'ri yo'lni tanlashi kerak bo'ladi. Bularning hammasidan yoshlarning sog'lom turmush tarzini tashkil qilishda shaxsiy jamoatchilikni anglashni kuchaytirish orqali qutulishimiz mumkin. Bizlarga ma'lumki, “Sog'lom turmush tarzini asosiy tarkibiy qismi quyidagilardan iborat:”

- salomatlikni mustahkamlovchi, oqilona kun tartibi aqliy va jismoniy og'irlikni o'zaro mutanosibli;

- ovqatlanish gigiyenasi, mehnat va dam olish, kun rejimiga kiritilgan prinsiplarga rioya qilish;

- shaxsiy va jamoat gigiyena qonun-qoidalariga rioya qilish;

- faol harakat rejim, ya'ni jismoniy madaniyat va sport mashg'ulotiga chiniqtirishni qo'shib o'tish;

- atrof – muhitni qo'riqlash, tabiatga ehtiyotkorlik bilan munosabatda bo'lish;

- kishilar bilan har tomonlama muloqotda bo'lish;

- zararli ovqatlanish, spirtli ichimliklar ichish, tamaki chekish va hokazolarga nisbatan yomon munosabatda bo'lish;

- to'g'ri jismoniy xulq;

- o'qitish va tarbiyalashda ruhiy gigiyenik talablarni bajarish;

- to'g'ri jinsiy tarbiya;

Sog'lom turmush tarzi” keng ma'noli tushuncha bo'lib, ruhiy, pedagogik, tibbiy muammo emas, balki shu bilan birgalikda muammolarni yechish yo'llarini aniqlovchi hamda ijtimoiy, farovonlik, turmush sharoiti mehnat va dam olish, insonni jismoniy va ruhiy rivojlanishi, shaxslararo munosabatlar, ruhiyatning amaliy jamoat tomonlarini, odatlarga qarshi kurashish, aql-idrok bilan yashash va hokazolarni o'z ichiga oladi. Shunday ekan

“Sog‘lom turmush tarzi” ni tashviqot qilishni tashkilashtirish turli yo‘nalishlarda amalga oshirilishi lozim.

Oilada ota-onalarga, ayniqsa yoshlarga ta‘lim va tarbiya berishda ular tomonidan kam deganda hamma gigiyenik me‘yor talablarni bajarishi, sog‘lom turmush tarzini shakllantirish bilan bog‘liq tibbiy va gigiyena bo‘yicha minimum bilim berishdan xabardor qilish kerak. Butun dunyo sog‘liqni salqash tashkilotining ta‘rifi bo‘yicha sog‘liq-bu kasallikni yo‘qligini yoki jismoniy nuqsoni bo‘lgani emas, balki to‘liq jismoniy ma‘naviy va ijtimoiy sog‘-salomatlik holatiga aytiladi. [2.19.] Birqator akademiklarning bergan ma‘lumotiga ko‘ra insonni sog‘ligi 60 % “Sog‘lom turmush tarzi” ga, 20 % atrof muhit sharoitiga, 12 % irsiy belgilarga va 8 % tibbiy sog‘liqni salqash xizmatiga bog‘liq bo‘lar ekan.

Sog‘lomlashtiruvchi mashg‘ulotlari bilan shug‘ullanishga doir tavsiyalar.

Sog‘lomlashtiruvchi mashg‘ulotlardagi harakat turlari bizning kundalik turmush bilan bog‘liq harakatlardan farq qilib, ulardan ko‘zlangan maqsad badandagi ko‘pgina bo‘g‘imlar va mushaklar tizimini harakatga keltirishdan iborat, Shuning uchun bu mashg‘ulotlar vaqtida uzoq vaqtlar harakatsiz, zo‘riqishsiz qolib ketgan ayrim mushaklar hamda bo‘g‘imlarning paylari cho‘zilishi yoki ortiqcha charchashdan toliqishi mumkin. Mashg‘ulotlar vaqtidagi harakatlar badan imkoniyatlaridan ortiqcha bo‘lsa, u ertasiga bo‘g‘imlarda, mushaklarda og‘riqlar bo‘lishiga sabab bo‘ladi. Bu hol mashg‘ulotlarga tanqidiy fikr paydo qilishi mumkin. Shuning uchun har bir harakat vaqti va zo‘riqish kuchini oz - ozdan, asta-sekinlik bilan oshirib borishga harakat qilish kerak. Dastlab oddiyroq mashqlar majmui bilan kamida bir hafta ishlab, undan keyingina harakatlarga qo‘shimcha vaqt yuklama hamda mashqlar turi qo‘shib boriladi. Bular bilan ham bir hafta ishlash kerak. Masalan, chigallarni yozish mashqlarida taklif qilingan harakatlar sonini dastlabki davrlarda 19 ta emas, 3— 4 tadan.

Uzluksizlik va izchillik. Kundalik turmushingizga kiritgan mashg‘ulotlar ma‘lum bir davr yoki biron bir ko‘rsatkichga erishguncha bo‘lmasdan, balki *har kuni* va butun umr shug‘ullanishga mo‘ljallanishi kerak. Harakatlar dasturini shunday tuzish kerakki, ularni har kuni, har qanday sharoitda — qishda *ham*, yozda *ham*, safarda *ham*, bajarish mumkin bo‘lsin. [1.39.]

Shundagina kishi salomatlik va ishchanligingizni uzoq yillarga ta‘minlagan bo‘ladi. Shuning uchun bu ishni uzluksizlik va izchillik tizimida bajarish muhim ahamiyatga ega.

Har bir kishini o‘zi uchun lozim bo‘lgan harakatlar turi va yuklamalarini belgilash. Sog‘lomlashtirish, taklif qilinadigan harakatlar, tadbirlar, uslublar shu darajada ko‘pki, ularning barchasini qo‘llashga harakat qilish, kishini toliqishga, natijada jismoniy harakatlarga tanqidiy qarashga va hattoki, sog‘liq uchun xavfli holatlarga olib kelishi mumkin. Shuning uchun kundalik turmushingizda shug‘ullanadigan harakat turlari va mashqlar sonini behisob orttirib borishga harakat qilmaslik kerak. Kundalik shug‘ullanadigan mashq yoki mashg‘ulotlar kishi badanidagi barcha bo‘g‘imlarning chigalini yozib, mushaklarga yengilgina charchash bersa bas.

Yurish va yugurish me‘yorini belgilashda asosan organizmning holati va kishining o‘zini sezishi asosiy mezon hisoblanadi. Umuman yugurish tezligi tanaga yengil silkinishlar beradigan bo‘lishi kerak. Yugurganda ozgina terlash va engil charchashning bo‘lishi normal holat hisoblanadi va shu yuklama kishi uchun me‘yor bo‘lishi kerak. Kishi hech qachon oldiga falon km masofaga yoki falonchi bilan teng yuguraman, degan vazifani qo‘ymasligi kerak. Yurish va yugurish tezligi hamda vaqti har bir kishi uchun mutlaqo shaxsiy hamda o‘ziga xos bo‘lishi kerak. Yurish hamda yugurish vaqtida yurak, ko‘krak va boshqa organlarda og‘riq paydo bo‘lsa, yurishni sekinlatish yoki turib dam olish kerak. Bu

yuklamaning noto‘g‘ri belgilanganligidan dalolat beradi. Albatta sog‘lom turmush tarziga o‘tgandan keyin ichkilikbozlik, kashandalik, tunlari o‘tirib ulfatchiliklar qilish to‘g‘ri kelmaydi.

Asosiy mashg‘ulotlarni har doim qo‘shimcha sog‘lomlashtiruvchi tadbirlar bilan to‘ldirib borish. Bu deganimiz, bo‘sh vaqtlarni biz yuqorida eslatib o‘tgan sport o‘yinlari, uyro‘zg‘or ishlari, madaniy tadbirlar hisobiga to‘ldirish. Masalan, shanba, yakshanba kunlari dala ishlari, tog‘ sayri, sport to‘garaklari bilan shug‘ullanish. Bayramlarda istirohat bog‘lari, muzeylar, ko‘rgazmalar, konsertlarda bo‘lish. Mehnat ta‘tillarida turistik sayohatlar tashkil etish va x..k.

Shuni bilingki, bo‘sh vaqtlar agar oqilona foydalanilmasa, bu eng xavfli vaqt hisoblanadi, Halqimiz o‘rtasida shakllangan barcha zararli odatlar — ovqotxo‘rlik, dangasalik, ichkilikbozlik, kashandalik, giyohvandlik — bularning barchasi bo‘sh vaqtlardan noto‘g‘ri foydalanishning oqibatlarini. Shuning uchun bu vaqtlarni har doim foydali mehnat va salomatlikni mustahkamlovchi tadbirlar bilan to‘ldirishni rejalashtiring. Yuqorida ta‘kidlaganimizdek, harakatlar ovqatliklar va oziq moddalarning parchalanishini tezlashtiradi. Bu jihatdan olib qaralganda harakatlar ovqatlanishiga teskari omildek bo‘lib ko‘rinadi. Aslida, u ovqatliklarni kishi organizmida oziqqa aylantiruvchi omil. Chunki, ovqatliklar shu harakatlar ta‘sirida yaxshi parchalanib, a‘zolar va to‘qimalar hayotiyeligimiz ta‘minlaydi. Demak, ovqatlanish hamda harakat inson hayotining eng muhim talabi bo‘lib, bularning bir-birlariga nisbatan me‘yoriy ko‘rsatkichlari yoki mutanosibligining buzilishi, inson salomatligi uchun xavfli vaziyatlarga olib keladi. Shuning uchun, ovqatlanish va harakatga inson hayoti va salomatligining asosiy sharti sifatida qarab, bu ikki omilga nihoyatda talabchan bo‘lishimiz kerak.

Xulosa qilib aytganimizda “Hayot harakat qilishni taqozo etadi” deb ta‘kidlagan edi Arastu.[3.29.]

Salomatlikni yaxshilash va mustahkamlash uchun tavsiya etiladigan ko‘plab jismoniy mashqlar birinchi o‘rinda turadi. Qadimgi Xitoyliklar va ko‘hna ellardan to bizgacha fan va amaliyot, sport - tibbiyotning shifobaxsh tarkibidek tan olinib kelinmoqda. U odamning har tomonlama jismoniy rivojlanishi va har qanday sport turida barkamollik kasb etish uchun poydevor bo‘lib xizmat qiladi.[5.67.]

Buyuk alloma Abu Ali Ibn Sino bundan ming yil oldin insonning jismoniy, ma‘naviy, ruhiy va tibbiy holati uyg‘unligini sog‘lom turmush tarzi sifatida belgilab bergan. Shuning uchun ham sog‘lom turmush tarzi tushunchasi – bu nafaqat jismoniy farovonlikka intilish, balki ma‘naviyatga, xotirjamlikka, ruhiy poklikka intilishdir.

Adabiyotlar ro‘yxati

1. Alijonov Z. Sog‘lom bola- sog‘lom kelajak. Toshkent- 2014.
2. Allamuratov Sh.I. Fiziologiya va sport fiziologiyasi Toshkent «Turon-Iqbol» 20103.
3. Qoshbaxtiyev I.A., Kerimov F.A va boshqalar “Valeologiya asoslari” Toshkent 2005 yil.
4. Ш.Т.Отабаев, Мўминов Э.Н., Сатторов Ш.Т. Саломатлик асослари (Валеология) Тошкент-2008
5. D.D.Sharipova, Q.Sodiqov, G.A.Shaxmurodova va boshqalar “Valeologiya asoslari”. Toshkent 2010 yil

**MALAKA OSHIRISH TIZIMIDA JISMONIY TARBIYA YO‘RIQCHILARINI
KASBIY FAOLIYATINI MILLIY QADRIYATLAR ASOSIDA
TAKOMILLASHTIRISH MASALALARI
(Alpomish dostoni misolida)**

Kulbulov Farxod Normamatovich - Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Samarqand filiali.

Annotatsiya: Maqolada “Alpomish” dostoni orqali Jismoniy tarbiya yo‘riqchilarini ma’naviy-axloqiy sifatlarni shakllantirish masalalari yoritilgan.

Аннотация: В статье через эпопею «Алпомиш» освещены вопросы формирования духовно-нравственных качеств преподавателей физической культуры.

Tayanch iboralar: “Alpomish”, mardlik, jasurlik, bag‘rikenglik, dustlik, kurash, tinchlik, birlik, adolat, jasorat, pahlavon, polvon jismoniy barkamollik.

Основные термины: “Алпомиш”, мужественность, храбрость, толерантность, дружба, борьба, мир, единство, справедливость, подвиг, физическое совершенство

Dostonlar xalq og‘zaki badiiy ijodining eng yirik janrlaridan biridir. Doston qahramonlarning o‘zaro munosabatlari va kechinmalarini keng ko‘lamda tasvirlovchi, ishqiy yoki fantastik mazmunga ega bo‘lgan yirik hajmdagi she‘riy asardir. Unda o‘rni-o‘rnida (asar ichida) nasriy parchalar ham berilgan. Dostonlar halqning o‘zi tomonidan aytilgan xalq tarixidir. Dostonlar har bir tarixiy davrning, xalq psixologiyasining xususiyatlarini badiiy formada aks ettiradi. Dostonlar xalq orasida yaratilgani uchun ijodkor xalq dostonlar orqali o‘z orzu intilishlarini, his-tuyg‘ularini ifodalaydi. Dostonlar hajm jihatdan ham voqelikni aks ettirish obrazlarning keng va atroflicha talqin etilishi jihatidan ham fol’klorning boshqa janrlariga nisbatan salmoqli. Shuning uchun ham dostonlarni ba‘zan xalq romanlari deb yuritadilar. Dostonlarni odatida alohida avtorlar yaratadilar. Biroq asrlar davomida og‘izdan og‘izga o‘tishi natijasida ularning birinchi ijrochisi unutilib, umumxalq ijodiga aylanib qoladi. Xalq dostonlarining turli tsikllari, varinat va versiyalari paydo bo‘ladi. Ma’lumki fol’klordagi dostonchilikning asosiy xususiyati ijodiy protsessning kollektiv xarakteriga ega bo‘lishidir.

Masalan, hikoya qilishlaricha Ernazar Baxshi Buxoro Amiri Nasrullo huzurida “Alpomish” dostonidan olti kuy kuylagan emish. Bunda u qalmoqlar qo‘lida tutqunda yotgan qahramonning Boychibor tulpori yordamida qutqarilishini yangidan-yangi to‘sqinliklar qo‘shib, cho‘za bergan emish. Oxiri sabr-toqati qolmagan Buxoro Amiri Nasrullo o‘zining janga minadigan otini egaratib, shoir ro‘parasiga bog‘lagan emish. Buni faxmlagan xushyor shoir shu epizodni dostonga kiritib, go‘yo amirning oti “Alpomish”ni qutqarishga jo‘nagan va uni shu ot qutqargan qilib ko‘rsatgan, shu bilan birga dostonning keyingi epizodlarini siqib, asarni tez tugatgan emish.

Ma’lumki, xalq dostonlari qabilachilik tuzumining emirilishi bilan yakka shaxs o‘zining urug‘ va qabilalariga, jamoalariga qarshi kuch boshlagan davrlarda paydo bo‘la boshladi. Ijtimoiy taraqqiyot davri, voqea-hodisalarning mavjud ertak, hikoyat, lirik she‘r kabi janrlarga sig‘may qolishi va voqealichni murakkab epik planda tasvirlashga bo‘lgan talabning kuchayishi natijasida doston janri paydo bo‘la boshladi.

Shuningdek, o‘tmishda tarixiy shaxslar faoliyati, xalq marosim qo‘shiqlari, xalq ertaklari, xalqning hayot usuli va urf-odatlarini, turli xarakterdagi manbalar doston janrining shakllanishiga turtki bo‘lgan deyish mumkin. Xalq og‘zaki ijodidagi doston janri o‘ziga xos xususiyatlari bilan yozma adabiyotdagi dostonlardan farq qiladi. Bu farq doston tematikasiga

ham g'oyaviy, mazmunga ham, syujeti va kompozitsion qurilishda ham, obrazlar sistemasi va uslubida ham yaqqol ko'zga tashlanib turadi. Bu farqlar asosan quyidagilar. Dostonlar qahramonlari dahshatli dushmanlari-devlar, yalmog'izlar, ajdaholar ustidan yakka kurashda g'olib chiqadi. Ana shu xususiyat xalq dostonlarining asosiy mazmunini tashkil etadi. Doston qahramonlari alp (solishtiring Alp Tegin, Alp Arslon, Alp Basmi, Alpomish) pahlavon, polvon qiyofasida tasvirlanadi. Dostonlarda qahramonlar arslon, sher, yo'lbars, qoplonga o'xshatiladi. Dostonlarda qahramonlarning tashqi qiyofasi jismoniy jihatdan ham, ideallashtiriladi. Bu narsa doston qahramonlarining dushmanlar bilan kurashida yaqqol seziladi. Jumladan, "Malika ayyor" dostonida Avaz bahaybat kelbatli, har panjasi 3,6,9, botmon keladigan Makotilni qumursqaga qiyos qiladi va engadi.

Ko'pchilik dostonlarda qahramonlarning jasorati yoshlik paytlarida namoyon bo'ladi. "Alpomish" 14 yoshida qalmoqlar yurtiga Barchin uchun boradi. Go'ro'g'li 6 yoshida Badgirmi o'ldiradi, 9 yoshli Nurali bilan otasi Avazni qutqarishga yo'lga chiqadi. Xalq dostonlarig xos bo'lgan yana bir xususiyat ota-onaning uzoq safar oldidan o'z farzandiga nasihatidir. Chunonchi, "Ravshan" dostonida Hasan Ravshanni qahramonlikka, jasoratga, adolatli va insonparvar bo'lishga undaydi. Dostonlarda sevgi va muhabbat, ma'shuqalarining qahramonligi, kanizaklar ham alohida romantik ruh bilan tasvirlangan. Doston syujetida qahramonlar minadigan ot asosiy o'rinni tutadi. Bedov, Tulpor, G'irotd, G'irko'k nomlari bilan beriladigan otlar doston bosh qahramonlarining sarguzashtlarida yaqin yordamchi sifatida ifodalanadi. Ot yordamida uzoq masofalarni qisqa muddatda bosib o'tadi, katta-katta ishlarni bajaradi. Dostonlarda qahramonlarning devlarga qarshi kurashi va ularni o'z izmiga solib olishlari ham tasvirlangan. Bunday obrazlar "Malikayi ayyor", "Yunus pari", "Balogardon" kabi dostonlarda uchraydi. Umuman fol'klordagi doston janrining yozma adabiyotdagi dostonlardan farqlovchi shunga o'xshash juda ko'p xususiyatlari mavjudki, ular tematik jihatdan ham, g'oyaviy badiiy jihatdan ham bir-birini takrorlamaydi. Doston janrini tematik va g'oyaviy mazmunga qarab quyidagi xillarga ajratish mumkin:

1. Qahramonlik dostonlari ("Alpomish")
2. Ishqiy romantik dostonlar ("Ravshan" va Go'ro'g'li tsiklidagi dostonlar).
3. Tarixiy dostonlar. ("Shayboniyxon", "To'lg'onoy" kabi)

Kitobiy dostonlar, "Bahrom va Gulandom", "Oshiq G'arib va Shoxsanam" va boshqalar.

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

Su ma'noda, xalq og'zaki ilodining noyob durdonasi bo'lmish "Alpomish" dostoni millatimizning o'zligini namoyon etadigan, avlodlardan-avlodlarga o'tib kelayotgan qahramonlik qo shig'idir. Agarki xalqimizning qadimiy va shonli tarixi tuganmas bir doston bo'lsa, "Alpomish" ana shu dostonning shoh bayti, desak to'g'ri bo'ladi. Bu mumtoz asarda tarix to'fonlaridan, hayot-mamot sinovlaridan omon chiqib, o'zligini doimo saqlagan el-yurtimizning bag'rikengligi, matonat, olijanoblik, vafo va sadoqat kabi ezgu fazilatlar o'z iifodasini topgan. I.A.Karimov, "Yuksak ma'naviyat-yengilmas kuch" [2008-yil. 24-bet].

"Alpomish" dostoni mashhur xalq qahramonlik eposidir. "Alpomish" qahramonlik, vatanparvarlik, xalqlar do'stligi, birodarlik, chin sevgi va sadoqatni kuylovchi dostondir. Bu doston qadim zamonlarda vujudga kelib, asrlar davomida xalq baxshilari, shoirlar tomonidan kuylanib, takomillashib bordi. Bu doston xalq baxshilarining sevib kuylaydigan asardir.

Birorta o'zbek baxshisi yo'qki, "Alpomish" dostonini zavq-shavq bilan kuylamagan bo'lsin. Shuning uchun "Alpomish" dostonining o'zbek shoir va baxshilari tomonidan kuylanib kelgan va fol'klorshunoslikka yozib olingan 30 dan ortiq varinatlari bor.

Ana shu varintlari orasida eng mukammali va badiiy jihatdan pishiq ishlangani Fozil Yo'ldosh o'g'lidan yozib olingan variantdir. Bu variant 1939 yilda Hamid Olimjon so'zboshisi bilan chiqdi. "Alpomish" dostoni turkman, qozoq, qoraqalpoq va boshqa xalqlarda ham "Alpomish" dostonining turli variantlari bordir. "Alpomish" dostonining kurtaklari, patriarxal qabilalar hayotiga borib taqaladi. Dostonda ibtidoiy jamoa tuzumining emirilishi, sinfiy ziddiyatlarning chuqurlashuvi, qabila kambag'allarining qul qilinishi hamda feodal munosabatlarining shakllanishi tasvirlangan. Ilmiy adabiyotlarda "Alpomish" dostoni XVI asrda to'la shakllangan deb ko'rsatiladi.

Ammo, "Alpomish" qaysi davrda yaratilgan bo'lmasin, unda xalq tarixi va kurashi, ozodlik uchun intilishi, xalq urf-odatlari o'zining yorqin badiiy ifodasini topgan.

"Alpomish" dostonining Fozil Yo'ldosh o'g'li og'zidan yozib olingan varianti eng mukammali, o'zbek va boshqa halqlari kitoblari orasida mashhuri hisoblanadi. Shuning uchun biz quyida ana shu Fozil shoir variantining qisqacha syujetini keltirish va shu xaqda fikr yuritishni lozim ko'rdik.

Qadim zamonlarda o'n olti urug' Qo'ng'iro't elida Dobonbiy degan o'tgan ekan. Dobonbiydan Olpinbiy ismli farzand tug'ilibdi. Olpinbiydan esa ikki o'g'il paydo bo'libdi. U kattasiga Boybo'ri, kichigiga Boysari deb ism qo'yibdi. Dobonbiy o'z mamlakatining boyligini ikkiga bo'lib, uni Qo'ng'iro't va Boysun deb ataydi. Biriga katta o'gli Boybo'rini, ikkinchisiga kichik o'g'li Boysarini xukmdor etib tayinlabdi. Boybo'ri bilan Boysari farzand ko'rmaydi. Hatto to'yda odamlarning gapini eshitadilar. Ular farzandsizlikdan eziladilar. Nihoyat Boybo'ri bilan Boysarining xotinlari xomilador bo'ladilar. Boybo'ri o'g'il ko'radi ismini Xakimbek qo'yadi. Boysari esa qizlik bo'ladi, ismini Barchin qo'yadi. Aka-ukalar farzandlarimiz voyaga etsa quda bo'lamiz deb ahd qilishadi. Xakimbek yoshligidanoq pahlavon bo'lib o'sadi, atrofdagilar uni pahlavon ya'ni "alp" deb atay boshlaydilar. Barchin ham go'zallikda, aql-idrokida yagona bo'lib o'sadi.

Kunlarning birida Boybo'ri bilan Boysari o'rtasida nizo kelib chiqadi. Buning sababi Boybo'ring o'z ukasi Boysaridan zakot talab qilishi edi. Akasiga zakot berishni istamagach Boysari o'z urug'i bilan qalmoq eliga pano'z izlab ketadi. Yo'lda Boysari chorvasi qalmoqlarning ekin erlarini payhon qiladi. Bundan qattiq g'azablangan Qalmoqshoh Boysariga dushmanlarcha munosabatda bo'ladi. Qalmoqshohning 90 "alp" yigiti bo'lib, Barchinga oshiq bo'lib qoladilar. Zo'ravonlarcha sovchi yuboradilar. Mana shunday bir paytda Barchin qalmoq xukmdorining zo'ravonligiga qarshi o'zini qutqarish uchun harakat qiladi. Otasining mushkul ahvolga tushib qolganligini ko'rib, o'z talantini ishga soladi. Qalmoqlardan qutilish yo'lini izlaydi. Shu maqsadda 4 shart qo'yadi. Shart bajargan kishiga xotin bo'lishga tayyor ekanligini bildiradi. Shartlarning birinchisi ming qadam joydan tangani urish, ikkinchisi 90 "alp"ni kurashdan engib chiqish, uchinchi kamon otganda yoyi sinmaslik, to'rtinchisi poygada o'zish edi.

Lekin, Barchin Alpomishni sevardi. Shuning uchun u Alpomishga xabar yuboradi. O'zining ahvoli va shartlarini bildiradi. "Alpomish" xabarni eshitgach, qator sarguzashtlardan so'ng qalmoqlar yurtiga etib keladi, Qorajon bilan do'stalashadi. Alpomish bilan Qorajon bir taraf, "alp"lar bir taraf bo'lib kurash boshlaydilar. Barchin qo'ygan shartlarni bajargach yana bir qancha sarguzashtlardan so'ng o'z yurti Qo'ng'iro'tga Barchinni olib qaytadi. Murod-maqsadiga etadi.

Biroq shuni alohida ta'kidlash kerakki, "Alpomish" dostoni turli baxshilar tomonidan turlicha kuylangani sababli, uning syujetida turli xarakterdagi o'zgarishlar mavjud. Bir variantga mavjud bo'lgan epizod ikkinchisida tushib qolgan yoki boshqacha berilgan. Hatto ma'lum tarixiy sharoitga xos bo'lgan ayrim yangi voqealar kirib qolgan. Ayrim obrazlar bir asarda bir xil talqin qilinsa, ikkinchisida ikkinchi xil beriladi. Jumladan, Barchin shartlari ba'zi variantlariga 2 ta ayrimlarida 3 ta xolos. Dostondagi voqea-hodisalar Boysun va Qo'ng'irotda yuz berganligi aniq aytiladi. Qo'ng'irot qabilasi eng qadimgi qabilalardan bo'lib, u o'zbek, qozoq, qoraqalpoq va turkmanlarning urug'laridandir. Qo'ng'irot qabilasi asosan chorvachilik bilan shug'ullangan ular Amudaryo yoqasi va Boysun ko'li atrofida ko'chmanchilik bilan hayot kechirishgan. Dostonda tasvirlangan poyga o'tkazilgan joy Boboxon tog'i Termiz yaqinidadir. "Alpomish" dostonning boshqa xalqlarda mavjud bo'lgan variantlarida ham Amudaryo yoqasi, Boysun atrofi qayd etiladi. Bularning barchasi "Alpomish" dostoni Surxandaryo xududida yaratilganligi va boshqa joylarga ham tarqalib shuhrat qozonganini ko'rsatadi.

"Alpomish" dostoni uzoq zamonlardan buyon aytilib kelingani uchun ham unda turli davrlarga xos ijtimoiy sinfiy munosabatlar o'z aksini topgan. Umuman qabilaga, elga samimiy muhabbat, dushmanga g'azab va nafrat, mardlik va fidokorlik, oila baxti, samimiy sevgi, do'stlik va sadoqat, inson va adolat, osoyishtalik va farovonlik uchun kurash dostonining etakchi g'oyaviy ko'rinishini tashkil qiladi. Bu g'oyaviy motivlar dostonning bosh qahramonlari "Alpomish" va "Barchin" sevgisi sarguzashtlari fonida tashkil etiladi. Dostonda, shuningdek, Qaldirg'och, Qorajon, Toychaxon, Surxayil kampir, Ultontoz va Ko'kaldosh obrazlari yaratilganki, ularning har biri asar syujeti va kompozitsiyasida muayyan estetik maqsadni ochishdan katta o'rin tutadi. Bu obrazlar voqealarning rivojlanishi bilan birga o'sib, taraqqiy etib boradi, har bir obraz o'ziga xos xususiyatni gavdalantiradi.

"Alpomish" dostoni ko'p asrlar davomida baxshilar tomonidan kuylanib shaxsni mardlik, qaxramonlik, insonparvarlik, vatanparvarlik ruhida tarbiyalashda muhim rol o'ynab kelmoqda.

Adabiyotlar:

1. I.A.Karimov, "Yuksak ma'naviyat-yengilmas kuch". Toshkent: "Ma'naviyat", 2008-yil. 24-bet.
2. O. Madayev "O'zbek xalq og'zaki ijodi" T.: "Mumtozso'z" 2013-yil-B 149 164
3. Z.Masharipova, O'zbek xalq og'zaki ijodi o'quv qo'llanma. Toshkent.: 2007-yil "Sharq nashriyoti", 56-64 bet
- 4.A.Samadov O'zbek xalqining qahramonlari eposi / saboq samarasi-T.: Fan, 2007-B 62-87.

TALABALAR SOG'LIGINI MUSTAXKAMLASHDA JISMONIY TARBIYANING ROLI

Karshiboyeva Gulxayo Qurbonali qizi - I.Karimov nomidagi TDTU Olmaliq filiali Jismoniy tarbiya va sport o'qituvchisi.

Аннотация: в статье рассматривается определения роли физической культуры в формировании здоровья студентов. Также в статье проанализировано влияние физических упражнений на организм человека и рассмотрена необходимость физического воспитания среди студентов.

Ключевые слова: здоровья, физическая культура, укрепление; здоровый образ жизни, физические нагрузки, студенты, физическое воспитание

Jismoniy mashqlar har bir shaxsning hayotidagi eng muhim elementlardan biridir. Jismoniy mashqlar har doim insonga ta'sir qilgan: uning salomatligi, kayfiyati va ishlashiga. Olimlar jismoniy faollik nafaqat tanamizni alpoqomat va chiroyli qilishi, balki stress darajasini pasaytirishi, tananing psixologik funksiyalarini normallashtirishi ilm-fanda isbotlangan.

Hozirgi zamonda talabalarning jismoniy tarbiya mashg'ulotlarisi muammosi alohida dolzarblik kasb etadi. Bugungi kunda hayotimizni jismoniy tarbiya va sportsiz tasavvur qilish juda qiyin. Biroq, ko'pchilik talabalar shunchaki sport musobaqalarini tomosha qilishni afzal ko'rishadi. Afsuski, har kim ham har kuni mustaqil ravishda jismoniy faoliyat bilan shug'ullanmaydi, hech bo'lmaganda ertalabki badantarbiya mashqlarini bajarmaydilar. Ko'pchilik jismoniy tarbiya va sport nafaqat jismoniy, fiziologik, balki psixologik salomatlik holatiga ham foydali ta'sir ko'rsatishini tushunmaydilar.

Kichik tadqiqotimizda talabalar salomatligini mustahkamlash va saqlashda jismoniy tarbiyaning ahamiyatini aniqlash deb belgilab oldik.

Maqsadga erishish uchun quyidagi vazifalarni belgilab oldik:

- mavzuga oid adabiyotlarni o'rganish va taxlil etish;
- jismoniy tarbiyaning inson salomatligiga ta'sirini o'rganib chiqish;
- talabalar salomatligini mustahkamlashda jismoniy tarbiyaning rolini aniqlash;
- talabalarning jismoniy tarbiyasiga bo'lgan ehtiyojlarini aniqlash.

Ma'lumki, jismoniy mashqlar hamda turli stress talabalar salomatligiga bevosita ta'sir qiladi. Jismoniy tarbiyaning inson organizmiga ta'sirini o'rganish bizga ma'lum xulosalar chiqarishga imkon beradi, ular asosida salomatlikni mustahkamlash, saqlash, yaxshilash va umr ko'rish davomiyligini oshirish usullarini ishlab chiqish mumkin bo'ladi.

Inson salomatligi to'liq jismoniy, ma'naviy va ijtimoiy farovonlikni anglatadi. Salomatligimizni mustahkamlaydigan va saqlaydigan eng asosiy omil bu jismoniy tarbiyadir. Shu bois jismoniy tarbiyani yoshlar, umuman, talabalar o'rtasida ommalashtirish va targ'ib qilish maqsadga muvofiq deb xisoblaymiz. Jismoniy tarbiya deganda shaxsning jismoniy madaniyatini rivojlantirishga qaratilgan pedagogik jarayon tushuniladi.[1] Shunday qilib, talabalar bu muammoga qanchalik tez javob berishsa, muvaffaqiyatga tezroq erishadilar.

Salomatlikni mustahkamlash va saqlashning turli metodlari mavjud. Asosiy metod talabalar uchun sog'lom turmush tarzini (STT) saqlashdir. Ammo sog'lom turmush tarzi tushunchasi faqat jismoniy mashqlarni o'z ichiga oladi, balki, to'g'ri ovqatlanish, sog'lom uyqu, chiniqish hamda zararli odatlarga ega bo'lmaslik va boshqalar. Inson xayotida har kundalik ertalabki batan tarbiya mashqlari muhim rol o'ynaydi. Birgina ertalabki badantarbiya mashqlarini muntazam, qat'iy tartiblashgan ravishda bajarish orqali talaba eng yaxshi jismoniy tayyorgarlikka va keyinchalik jismoniy mukammallikka erisha oladi. Ertalabki badantarbiya mashqlari uyqudan keyin lanjlik xolatini olib tashlaydi, kayfiyatni ko'taradi, asab tizimini ishchi tonisga keltiradi, nafas olish va yurak-qon tomir tizimlarining faoliyatini yaxshilash imkonini beradi. Jismoniy mashqlar tufayli tananing ham jismoniy, ham aqliy qobiliyati oshadi. [2] Bunda, shaxsning individual xususiyatlariga qarab mashqlarni tanlash va ularni bajarish rejasini tuzish juda muhimdir. Hech qanday holatda siz tanani, organizmni zo'riqishiga olib keladigan juda ko'p yuklama qo'llamasligingiz va o'zingizni to'liq charchoq holatiga keltirmasligingiz lozim bo'ladi.

So'nggi paytlarda, texnologiyalar tobora rivojlanishi sababli odamlar kam harakat qilishga o'tganlar. Ish faoliyati o'tirib bajarilishi tufayli ularning jismoniy faolligi sezilarli

darajada pasayishi va natijada ularning sog'lig'i tez orada yomonlashishi kuzatiladi. Aksariyat odamlar kompyuterda ishlayotganda ko'zlarini dam olishlari va tana mushaklarini cho'zishlari kerakligini bilsalarda bunga amal qilishmaydilar. Bundan tashqari, ish va o'qish joyida, ofisda ham bajarilishi mumkin bo'lgan juda ko'p mashqlar mavjud. Har bir inson anglagan xolda jismoniy mashqlarga ozgina vaqt ajratsa, sog'lig'ining yomonlashuvini sezilarli darajada kamaytirishiga erishishi mumkin. [4]

Bugungi globallashuv davrida sog'likka salbiy ta'sir ko'rsatadigan yana bir asosiy omillardan biri – bu avtomobil. Aksariyat talabalar o'qish joylarigacha bo'lgan masofani bosib o'tish mumkin bo'lsa ham yurishdan bosh tortishadi. Ular bilishmaydiki biz e'tiborga olmayotgan oddiy yurish tananing mushaklarini kuchaytiradi, qon aylanishini yaxshilaydi, vazn yo'qotishga yordam beradi, turli kasalliklar xavfini kamaytiradi.

Tibbiyot olamining sultoni Abu Ali Ibn Sino ham o'z davrida har bir inson o'z sog'lig'iga o'zi g'amxo'rlik qilishi kerak degan g'oyani ilgari surgan. Uning fikricha inson salomatligi bevosita bir qator omillarga bog'liq: kundalik turmush tarzi, irsiyat, atrof-muhit (ekologiya), jismoniy faollik. Bunda biz kundalik turmush tarzining ta'siri 50% ga baholashimiz mumkin bo'ladi. Jismoniy tarbiya darslari aynan shu omil bilan bog'liq. Shunday qilib, faqat odamning o'zi o'zining sog'lig'iga ko'proq ta'sir qiladi va faqat o'zi o'zining ahvolini yaxshilashi yoki sezilarli darajada yomonlashishiga sababchi bo'lishi mumkin. [3]

Afsuski, bugungi kunda statistik ma'lumotlarga ko'ra, imuniteti past, turli kasalliklarga tez chalinuvchi talabalar tobora ko'payib bormoqda. Bunday talabalar uchun standart jismoniy faoliyatni yengish juda qiyin kechadi. Shuning uchun tibbiy komissiya natijalariga ko'ra, jismoniy madaniyat intizomi bo'yicha ular maxsus mashqlar terapiyasi guruhiga (davolovchi jismoniy tarbiya) tayinlangan jismoniy tarbiyaning bu turi terapevtik va profilak bo'lib, inson salomatligi tez va to'liq tiklanishiga yordam beradi. Bundan tashqari, mashqlar terapiyasi turli kasalliklarning asoratlari paydo bo'lishini oldini oladi.

Shunday qilib jismoniy yuklamalar inson organizmiga qanday ta'sir qilishini ko'rib chiqsak. Agar yurak haqida gapiradigan bo'lsak, sport bilan shug'ullanadigan odamda yurak daqiqada urishlar soni sezilarli darajada kamroq. Shunday qilib, yurak kamroq yuklama bilan harakatlanadi, sport mashg'ulotlari uzoq va sog'lom hayot kechirish uchun imkoniyat beradi.

Shunisi e'tiborga loyiqlik, kislorod bizning tanamiz uchun juda muhimdir. Faqat kislorod tufayli energiya olishimiz mumkin. Kam jismoniy faollik tufayli nafas olish tizimida salbiy o'zgarishlar kuzatiladi. Jismoniy mashqlar insondagi turli stresslar xolatini yengishga sabab bo'ladi. Tartibli jismoniy faollik ta'sirida bizning kayfiyatimiz va ishlash qobiliyatimiz oshadi. Va, albatta, jismoniy faollik talabaning immunitetiga foydali ta'sir ko'rsatadi. Jismoniy faollik tufayli immunitet tizimi turli bakteriyalar va viruslar bilan ancha samarali kurashadi.

Yugurish jismoniy tarbiyaning eng qulay va samarali turlaridan biri hisoblanadi. Bu har doim ijobiy energiya olishda, salbiy va noxus o'y xayollardan xalos bo'lishda hamda asabiy taranglikni bartaraf etishning ajoyib usuli xisoblanadi. Yugurish ortiqcha vazndan xalos bo'lish, qon aylanishini, miya faoliyatini va tananing chidamliligini yaxshilash, uning immunitet kuchini oshirish jarayoniga ijobiy yordam beradi.

Shunday qilib, jismoniy tarbiya odamlarning, xususan, talabalarning salomatligini mustahkamlashda eng asosiy omillardan xisoblanib, uning xayotida katta rol o'ynaydi, degan xulosaga kelishimiz mumkin. Muntazam va tartibli jismoniy mashqlar tanamizning ishlashiga haqiqatan ham biz o'ylaganimizdanda ko'proq foydali ta'sir ko'rsatadi. Kam jismoniy faollik,

albatta, sogʻligʻining yomonlashishiga, turli kasalliklarning rivojlanishiga va umr koʻrish davomiyligining qisqarishiga olib kelishi kuzatilgan. Talabalar “Jismoniy tarbiya” fanining ahamiyatini anglashlari va toʻliq tushunishlari kerak. Buning uchun taʼlim muassasalari oʻquvchilarni jismoniy mashqlarni muntazam bajarishga, jismoniy faollikni oshirishga undaydigan yangidan yangi metodlarini ishlab chiqishlari hamda tadbqiq etishlarini davrning oʻzi taqozo etmoqda.

Taklif sifatida shuni aytishimiz mumkinki, barchamiz kim va qaysi faoliyat turi bilan shugʻullanmaylik uzoq umr koʻrishni va sixat-salomat boʻlishni istasak jismoniy tarbiya bilan jiddiyroq shugʻullanishimiz kerak boʻladi. Turli zararli odatlardan xalos boʻlish va kundalik turmish tarzingizga foydali odatlar (masalan, muntazam ertalabki badan tarbiya mashqlari, kechki piyoda sayrlar)ni kiritish orqali asta-sekin yangi, yanada toʻgʻri, sogʻlom turmish tarzibosqichiga oʻtish mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Arzibayev Q.O. Sport faoliyati motivlari muammosi yuzasidan manbalar taxlili. Jismoniy tarbiya va sport sohasini rivojlantirish istiqbollari: muammo va ularning yechimlari. III-Respublika ilmiy-amaliy anjumani maqolalari toʻplami I-qism. T.: 2023, 10-18 b.
2. Васильева О.С., Правдина Л.Р., Литвиненко С.Н. Книга о новой физкультуре (оздоровительные возможности физической культуры). Коллективная монография. Ростов-н/Д.: Изд-во «Центры валеологии ВУЗов России», 2001. — 141 с.
3. Шарипова Д.Д. и др. Формирование здорового образа жизни. Учебное пособие. 2001 г. Ташкент.
4. Эрдонов О.Л. Оздоровительная физическая культура в системе образовательного процесса по физическому воспитанию студентов. Учебное пособие. Т.: 2012.

OMMAVIY SPORT, SALOMATLIK GAROVI

Kobilov Sobir Donakulovich - Jismoniy tarbiya va sport boʻyicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Samarqand filiali

Annotatsiya: Ushbu maqolada mahallalarda yoshlarni ommaviy sportga jalb qilishni yangi bosqichga olib chiqish, ommaviy sportning inson va oila hayotidagi muhim ahamiyati, uning jismoniy va maʼnaviy sogʻlomlikning asosi ekanini targʻib-tashviq qilish, hayotga katta umid bilan kirib kelayotgan yoshlarni zararli odatlardan asrash, ularga oʻz qobiliyat va isteʼdodlarini roʻyobga chiqarishlari uchun zarur shart-sharoitlar yaratish, ular orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish hamda maqsadli tayyorlash tizimini takomillashtirish borasida muhim va dolzarb muammolar haqida bayon qilingan.

Kalit soʻzlar: sogʻlom turmush, aholi, mahallalarda yoshlarni ommaviy sportga jalb qilish, sport, musobaqa, iqtidorli sportchilar, yoshlar, jismoniy tarbiya, maʼnaviy, zararli odatlar, isteʼdod, dolzarb vazifalar, jismoniy rehabilitatsiya.

Mahalla yoshlari ommaviy sportga jalb qilish, sogʻlom turmush tarzini targʻib qilish, ularning salomatligini mustahkamlash, boʻsh vaqtlarini mazmunli oʻtkazish bugungi kunning muhim vazifalaridan biridir.

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

Mahallalarda yoshlarni ommaviy sportga jalb qilishni yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to‘g‘risidagi Prezidentimizning 11.04.2022-yildagi PQ-201-sonli qarori qabul qilindi.

Mahallalarda yoshlar o‘rtasida ommaviy sport musobaqalarini tizimli tashkil etish orqali sog‘lom turmush tarzini keng targ‘ib qilish, ularni ommaviy sportga jalb etishni yangi bosqichga olib chiqish hamda 2022-2026-yillarga mo‘ljallangan Yangi O‘zbekistonning taraqqiyot strategiyasi [67-maqsadida](#) belgilangan vazifalarning ijrosini ta‘minlash maqsadida, ommaviy sportni rivojlantirishning asosiy yo‘nalishlari etib qo‘yidagilar belgilandi.

- mahallalarda yoshlarning ommaviy sport bilan shug‘ullanishlari uchun moddiy-texnik bazani mustahkamlash va sport inshootlarini zamonaviy sport jihozlari bilan ta‘minlash, shuningdek, imkoniyati cheklangan yoshlar uchun tegishli sport infratuzilmasini yaratish;

- aholining keng qatlamlari, ayniqsa, yoshlar o‘rtasida sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, ular o‘rtasida ommaviy sport musobaqalarini tashkil etish orqali yoshlarning ommaviy sportdagi ulushini oshirish;

- ommaviy sport bilan muntazam shug‘ullanuvchi oilalarga mahallalar va istirohat bog‘larida sharoit yaratish va oilaviy sportni rag‘batlantirish mexanizmlarini joriy etish;

- ommaviy sport tadbirlari davomida o‘quvchilari g‘olib va sovrindor bo‘lgan umumiy o‘rta ta‘lim maktablarining jismoniy tarbiya fani o‘qituvchilari va sport-ta‘lim muassasalarining trenerlari mehnatini munosib rag‘batlantirishva ularning faoliyat olib borishi uchun sharoit yaratish.

Mahallalarda yoshlar o‘rtasida ommaviy sportni yanada rivojlantirish bo‘yicha chora-tadbirlar dasturi tasdiqlandi.

2022-yildan boshlab har yili an‘anaviy tarzda 30 iyun - O‘zbekiston Respublikasi yoshlari kuni hamda dekabr oyida o‘tkaziladigan "Yoshlar forumi" doirasida sportning futbol, mini-futbol, voleybol, yengil atletika, shaxmat, shashka, stol tennisi, stritbol, vorkaut turlari bo‘yicha besh bosqichli ommaviy sport musobaqalarini o‘tkazish tizimi joriy etiladi:

- birinchi bosqichda - ko‘chalararo mahalla musobaqalari;
- ikkinchi bosqichda - mahallalararo sektor musobaqalari;
- uchinchi bosqichda - sektor musobaqalarida g‘olib bo‘lgan mahalla jamoalari o‘rtasida tuman (shahar) musobaqalari;

- to‘rtinchi bosqichda - tuman (shahar) musobaqalari g‘olib mahalla jamoalari o‘rtasida viloyat musobaqalari;

- beshinchi bosqichda - viloyat musobaqalarida g‘olib bo‘lgan mahalla jamoalari o‘rtasida respublika (final) musobaqalari.

Yuqorida ko‘rsatilgan musobaqalar davomida g‘oliblarni tayyorlagan maktablarning jismoniy tarbiya fani o‘qituvchilari va sport-ta‘lim muassasalarining trenerlari malaka attestatsiyasiga jalb etilmaydi va ularga quyidagi malaka toifalari to‘g‘ridan-to‘g‘ri beriladi:

- tuman (shahar) bosqichi musobaqalarida g'olib va sovrindorlarni tayyorlagani uchun - ikkinchi malaka toifasi;
- viloyat bosqichi musobaqalarida g'olib va sovrindorlarni tayyorlagani uchun - birinchi malaka toifasi;
- respublika (final) bosqichida g'olib va sovrindorlarni tayyorlagani uchun - oliy malaka toifasi.

Shu bilan birga, mamlakatimizning barcha hududlarida ommaviy sportning inson va oila hayotidagi muhim ahamiyati, uning jismoniy va ma'naviy sog'lomlikning asosi ekanini targ'ib-tashviq qilish, hayotga katta umid bilan kirib kelayotgan yoshlarni zararli odatlardan asrash, ularga o'z qobiliyat va iste'dodlarini ro'yobga chiqarishlari uchun zarur shart-sharoitlar yaratish, ular orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish hamda maqsadli tayyorlash tizimini takomillashtirish borasida muhim va dolzarb vazifalar turibdi.

Mavzuga oid adabiyotlarning tahlili (Literature review). O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "2022-2026-yillarga mo'ljallangan yangi O'zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to'g'risida"gi 2022yil 28-yanvar, PF-60-son Farmoni, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "O'zbekiston-2030" strategiyasi to'g'risidagi 2023-yil 11-sentabr, PF-158-son Farmoni, O'zbekiston Respublikasi prezidentining "Mahallalarda yoshlarni ommaviy sportga jalb qilishni yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to'g'risida"gi 2022-yil 11-aprel, PQ-201-son Qarori, Abdullayev.F. Ommaviy jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish ishlarini tizimli tashkil etish. O'quv qo'llanma. - T.: "Umid Design", 2021,-123 b, Ibragimov.B. Ibragimov.M. Sport turlari bo'yicha musobaqalar o'tkazish va hakamlilik qilish. Darslik Buxoro 2020,-318 b. tomonidan bildirilgan ilmiy qaydlar asos bo'ldi.

Urganilganlik darajasi: Respublikamizda oxirgi yillarda "Mahallalarda yoshlarni ommaviy sportga jalb qilishni yangi bosqichga olib chiqish", aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish, imkoniyatlari cheklangan shaxslarning jismoniy reabilitatsiyasi uchun zarur shart-sharoitlar yaratish hamda mamlakatning xalqaro sport maydonlarida munosib ishtirok etishini ta'minlash borasida izchil chora-tadbirlar amalga oshirilmoqda.

Tadqiqotning maqsadi vazifalari: "Mahallalarda yoshlarni ommaviy sportga jalb qilishni yangi bosqichga olib chiqish", aholi sog'lig'ini mustahkamlashga ko'maklashadigan aniq dasturlarni amaliyotga joriy etish, mahallalarda yoshlarni ommaviy sportga keng jalb qilish va ular orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish, sport turlari bo'yicha yuqori natijalarni ta'minlaydigan mahoratli sportchilar bilan milliy terma jamoalarni shakllantirish.

Mamlakatda yuksak madaniyatga ega bo'lgan har tomonlama yetuk hamda jismonan sog'lom insonni shakllantirish maqsadida, mahallalarda yoshlarni ommaviy sport sohasida malaka va bilimlarini orttirishga qaratilgan ustuvor yo'nalishlarni belgilash, iqtidorli sportchilarni tanlab olish (seleksiya) jarayoniga innovatsion shakllar va usullarni joriy etish,

Tadqiqot usublari: Jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanadigan yoshlar qamrovini kengaytirish, 2030-yilgacha ommaviy sport tadbirlarini tashkil etish orqali yoshlar qamrovini 8 milliondan oshirish, sport bilan shug'ullanishga jalb qilingan aholi ulushini 36 foizga yetkazish, jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan shug'ullanishi uchun kamida 5 mingta mahallada sport maydonchalarini barpo etish.

Respublikada sport bilan professional va doimiy shug'ullanuvchi yoshlar ulushini oshirish, 2030-yilgacha sport-ta'lim muassasalarida muntazam shug'ullanuvchi yoshlar sonini 1 million nafarga yetkazish, 130 ming nafarga yaqin yoshlarni sport bilan muntazam shug'ullanishiga imkoniyat yaratish.

Milliy terma jamoalarga yuqori malakali va natijador sportchilarni tayyorlash tizimini takomillashtirish, 2030-yil Dohada (Qatar) bo‘lib o‘tadigan navbatdagi Osiyo o‘yinlarida O‘zbekiston sportchilarining umumiy jamoa hisobida kuchli TOP-5 talik davlatlar qatoriga kirishiga erishish, razryadli va unvonli sportchilar sonini 25 ming nafarga yetkazish, sport sohasida oliy ma’lumotli xodimlar ulushini 85 foizga yetkazish, sohani rivojlantirish bo‘yicha ilmiy tadqiqot va izlanishlar sonini 140 taga yetkazish.

Olimpiya va paralimpiya harakatini rivojlantirish, olimpiya va paralimpiya o‘yinlarida kuchli 15 ta mamlakat qatoridan o‘rin egallashga erishish.

Tahlil va natijalar (Analysis and results).“Besh tashabbus olimpiadasi” doirasida mahallalarda istiqomat qiluvchi yoshlardan tarkib toptan mahalla jamoalari mazkur musobaqalarning quyi bosqichlarida (kuchalararo, mauallalararo sektor, sektorlararo tuman (shaxar) bosqichi va hududiy bosqich) g‘olib vasovrindor bo‘lgan jamoalar Respublika final bosqich musobaqalarida ishtirok etishiga ruxsat beriladi.

Bunda, ushbu talablarga rioya qilmagan quyi bosqich musobaqalarida ishtirok etmagan jamoalar (yakka sportchilar)ning Respublika final bosqichmusobaqalarida ishtirok etishiga yul qo‘yilmaydi.

Yuqori kursatgichga ega bo‘lgan sport unvoni va razryadi bo‘lgan (1-2-3 kattalar sport razryadi, sport ustaligiga nomzodlar, sport ustalari va xalqaro toifadagi sport ustalari) sportchilarning besh bosqichli sport musobaqalarida ishtirok etishlari qat’iyan ta’qiqlanadi.

Shunday xolatlar aniqlangan taqdirda ushbu mahalla jamoalarining natijalari bekor qilinadi va musobaqalardan chetlashtiriladi.

Shuningdek, mahalladagi yoshlar yetakchilari, sport maktablarining trenerlari va jismoniy tarbiya fani uqituvchilarining mahalla jamoasi tarkibida sportchi sifatida ishtirok etishlari hamda sport unvoni va razryadi bo‘yicha sport turidan bo‘lgan sportchilar, 5tashabbus.uz elektron platformasidan ro‘yxatdan o‘tmagan yoshlar musobaqalarda ishtirok etishlari ta’qiqlanadi.

Besh bosqichli sport musobaqalarida ishtirok etadigan yoshlar yashash manzili bo‘yicha mahallada doimiy ro‘yxatdan (birinchi bosqich boshlangunga qadar) o‘tgan bo‘lishlari shart.

Besh bosqichli sport musobaqalarida ishtirok etadigan yoshlar bir mahallada istiqomat qilib doimiy ro‘yxatdan o‘tgan bo‘lsa, boshqa mahalla nomidan ushbu musobaqalarda ishtirok etishi mumkin emas.

Musobaqalarni o‘tkazish uchun bosh hakamlar hay’ati tarkibi mahalla va tuman miqyosida tuman (shahar) yoshlar ishlari bo‘limi hamda Sport maktabi direktorlari, xududiy bosqich musobaqalarida Qoraqalpog‘iston Respublikasi Sport vaziri, viloyatlar va Toshkent shahar sport boshqarma boshliqlari tomonidan, Respublika final bosqich musobaqalari O‘zbekistan Respublikasi Sport vazirligi tomonidan shakllantiriladi hamda tasdiqlanadi.

Kurash: Musobaqalar harakatdagi Xalqaro Kurash assotsiatsiyasining amaldagi qoidalari asosida 18-30 yoshli erkaklar va ayollar, jami 9 nafar sportchi, ulardan 5 nafar erkaklar va 4 nafar ayollar o‘rtasida vazn toifasida yakkalik baxslari asosida o‘tkaziladi.

Musobaqalar 18-30 yoshli erkaklar o‘rtasida 66, 73, 81, 90 +90 kg vazn toifasida, 18-30 yoshli ayollar o‘rtasida 48, 57, 70, 87 kg vazn toifasida o‘tkaziladi.

Har bir vazn toifasida 1 nafardan erkaklar va 1 nafardan ayollar ishtirok etishiga ruxsat beriladi.

Kurash bo'yicha musobaqalar ushbu Nizom qoidalari hamda "Bosh prokuror kubogi" uchun alohida ishlab chiqilgan Nizom asosida tashkil etiladi.

2024 YIL DAVOMIDA "BESH TASHABBUS OLIMPIADASI" DOIRASIDA MAHALLA YOSHLARI O'RTASIDA O'TKAZILADIGAN SPORT MUSOBAQALARI JADVALI

O'TKAZILADIGAN TIKKIRLAR	HAFTA KUNLARI	MAHALLA	RESTON	TURKUM (KUNLARI)	HAFTA KUNLARI	RESPUBLIKA
Shaxmat (Respublika)	18.00	-	-	aprel	may	iyun
Yengil atletika	16.00-22.00-22.00	1-4 mart	8-8 aprel	16-may	iyun	iyul (A, B, C)
Surf tennis	16.00-22.00-22.00	9-20 mart	16-20 aprel	16-may	iyun	iyul (A, B, C)
Wrestling	16.00	20-21 mart	26-29 aprel	18-may	iyun	iyul
Mini-Futbol (Respublika)	16.00	-	aprel-may	iyun	iyul	avgust
Futbol (Bosh prokuror kubogi)	16.00	-	aprel-may	iyun	iyul	avgust
Shaxmat (Respublika)	17.00-17.00	1-4 aprel	8-8 may	6-iyul	avgust	sentabr
Shaxmat	16.00-22.00-22.00	1-4 aprel	8-8 may	6-iyul	avgust	sentabr (A, B, C)
Araswing	18.00	16-17 aprel	18-20 may	6-iyul	avgust	-
Chimkanada	16.00	-	-	22-29 avgust	sentabr	oktyabr
Yulduzlar O'y Kubogi (Respublika)	16.00-22.00	1-4 iyun	1-4 avgust	28-29 sentabr	oktabr	noyabr (A, B, C)
Yulduzlar O'y Kubogi	16.00-22.00	9-16 iyun	13-17 avgust	27-28 sentabr	oktabr	noyabr (A, B, C)
Bosh prokuror kubogi	18.00	20-24 iyun	23-27 avgust	30-sentabr	oktyabr	noyabr (A, B, C)
Yulduzlar O'y Kubogi	16.00	-	1-4 iyul	8-avgust	oktyabr	oktyabr

2022-yil 05-07 dekabr kunlari Toshkent shahrida bo'lib o'tgan Kurash bo'yicha "Besh tashabbus olimpiadasi" doirasidagi Bosh prokuror kubogi Respublika final bosqichi musobaqasining g'olib va sovrindorlari.

16-21 yosh

46 kg	
Narzullayev Quvonchbek	Qashqadaryo
Boboqulov Yusufbek	Buxoro
Bobekov Hasan	Samarqand
Ishmalov Saidjon	Andijon
50 kg	
G'aniyev Muhammadrasul	Farg'ona
Siddiqov Lochin	Qashqadaryo
Rajabboyev Ashurbek	Buxoro
Saydullayev Ozodbek	Navoiy
60 kg	
G'aybullayev Quvonch	Qashqadaryo
Hatamov Asadbek	Farg'ona
Salimov Zulfiddin	Buxoro
Esanov Paxlavon	Samarqand
48 kg	
Bobonazarova Maloxat	Qashqadaryo
Mansurova Manzura	Buxoro
Asanova Durdona	Sirdaryo
Juraqulova Farangiza	Samarqand
52 kg	
Habibullayeva Marxabxon	Andijon

	Turdiyeva Adashoy	Samarqand
	Muxtorova Shaxzoda	Qashqadaryo
	Mamarajabova Shahxnoza	Surxondaryo
63 kg		
	Suvonqulova Gulirano	Navoiy
	Hojiyeva Sabina	Buxoro
	Karamaldinova Manzura	Qoraqalpog'iston
	Abduholiqova Shahrizoda	Jizzax

22-26 yosh

73 kg		
	Rayimov Umid	Jizzax
	Bekjanov Bekzod	Xorazm
	Omonov Murod	Sirdaryo
	Rasulov Humoyiddin	Surxondaryo
81 kg		
	Nurmatov Otabek	Qashqadaryo
	Kudaybergenov Dosjan	Tashkent viloyat
	Navbatov Abbas	Surxondaryo
	Qurbonov Shaxriddin	Navoiy
90 kg		
	Taganov Jasur	Qashqadaryo
	Baymatov Abdulatif	Surxondaryo
	Norboyev Hasan	Sirdaryo
63 kg		
	Mamedova Amina	Toshkentsh
	Hakimova Madina	Sirdaryo
	Gulnazarova Maxliyo	Buxoro
	Toshtemirova O'g'iloy	Jizzax
70 kg		
	Amirova Dilshoda	Qashqadaryo
	Haydarova Shahzoda	Buxoro
	Artiqova Shoira	Qoraqalpog'iston
	Abdug'apporova Xumora	Surxondaryo
78 kg		
	Sabriyeva Moxiniso	Buxoro
	Karimjonova Umida	Namangan
	Aktamova Zebo	Samarqand
	Batabayeva Qunduz	Qoraqalpog'is ton

2023-yil 02-04 dekabr kunlari Buxoro shahrida Mahalla yoshlar o'rtasida "Besh tashabbus olimpiadasi" doirasida Kurash bo'yicha "Bosh prokuror kubogi" Respublika final bosqichi musobaqasining g'olibi va sovrindorlari.

I-o'rin (jamoaviy)

Qashqadaryo		
	Jabborov Boboxon	66 kg
	Rajabov Javohir	73 kg
	Boypo'latov O'lmas	81 kg
	Yo'ldoshev Yorqin	90 kg
	Gulmurodov Akmal	+90 kg
	Arabova Nazgiza	48 kg
	Choriyeva Karamat	57 kg
	Toshmurodova Ozoda	70 kg
	Xujayeva Nigina	87 kg

II-o'rin (jamoaviy)

Buxoro		
	Tolibov Anvar	66 kg
	Davronov Elbek	73 kg
	Bobokulov Akobir	81 kg
	Norqulov Asadbek	90 kg
	Nurillayev Iqboljon	+90 kg
	Xusenova Mavjuda	48 kg
	Ibroximova Bahora	57 kg
	Hayitova Dinora	70 kg
	Izzatullayeva Surayyo	87 kg

III-o'rin (jamoaviy)

Samarqand		
	Niyozov Bunyod	66 kg
	Ziyadullayev Sardor	73 kg
	Olimov Asadullo	81 kg
	Nurillayev Ibrohim	90 kg
	O'ktamov G'olibjon	+90 kg
	Elmurodova Gulsanam	48 kg
	Abduxamidova Umida	57 kg
	Sunnatullayeva Mashxura	70 kg
	Isroilova Dilshoda	87 kg

III-o'rin (jamoaviy)

Surxandaryo		
	Abdiyev Tursunpo'lat	66 kg
	Ravshanov Norali	73 kg
	Choriyev Asadbek	81 kg
	Odinayev Bilol	90 kg
	Xayitov Bunyod	+90 kg
	Niyazova Sayyora	48 kg
	Oqbo'tayeva Shaxnoza	57 kg
	Qarshiyeva Shaxnoza	70 kg
	Axmedova Iroda	87 kg

Xulosa. Aholining ommaviy sport orqali, jismoniy imkoniyatlarini oshirish, ular salomatligini mustahkamlash, yoshlarning bo'sh vaqtlarini mazmunli tashkil qilish orqali ularning dunyo qarashini o'zgartirishga erishish mumkin deb hisoblaymiz.

Adabiyotlar

1.O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "2022-2026-yillarga mo'ljallangan yangi O'zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to'g'risida"gi 2022 yil 28-yanvar, PF-60-son Farmoni.

2.O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "O'zbekiston-2030" strategiyasi to'g'risidagi 2023-yil 11-sentabr, PF-158-son Farmoni.

3.O'zbekiston Respublikasi prezidentining "Mahallalarda yoshlarni ommaviy sportga jalb qilishni yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to'g'risida"gi 2022-yil 11-aprel, PQ-201-son Qarori.

4.Abdullayev.F. Ommaviy jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish ishlarini tizimli tashkil etish. O'quv qo'llanma. - T.: "Umid Design", 2021,-123 b,

5.Ibragimov.B. Ibragimov.M. Sport turlari bo'yicha musobaqalar o'tkazish va hakamlik qilish. Darslik Buxoro 2020,-318 b.

ROLE OF NATIONAL AND ACTIVE GAMES IN THE PHYSICAL AND SOCIO-ECONOMIC DEVELOPMENT OF A PERSON

Khojametov Ajiniyaz Andriyanovich - PhD pedagogical sciences, acting associate professor, Nukus Branch of the Institute for Retraining and Professional Development of Specialists in Physical Education and Sports.

Utefov Maxmud Daurxanovich - Karakalpak State University.

Annotation: This thesis deals with the main goal of five important activities in enhancing the spiritual development of youth and organizing their leisure time meaningfully, improving the state policy concerning youth, fostering physically, mentally, and intellectually developed, independent-thinking, socially responsible citizens, enhancing social activity among youth in the process of nurturing loyal citizens to the motherland, deepening democratic reforms and advancing civil society, increasing the creative and intellectual abilities of the younger generation, supporting and implementing a healthy lifestyle between children and youth, shaping their physical education and sports as a priority.

Key words: five initiatives, youth, physical education, national and active games, sports.

Introduction. To enhance the spirituality of youth and organize their leisure time meaningfully is the main goal of five important measures to implement the state youth policy, which aims to develop physically, mentally, and intellectually advanced, independently thinking, and socially responsible youth, nurturing loyal youth to the Motherland, deepening democratic reforms, and enhancing the social activity of the younger generation in the process of developing civil society, as well as supporting and

implementing the creative and intellectual abilities of the young generation, shaping a healthy lifestyle between children and youth, focusing on physical education and sports.

In this regard, the library of the Institute for Retraining and Professional Development of Specialists in Physical Education and Sports and the Uzbekistan State University of Physical Education and Sports is seen to provide the necessary measures for implementing the decrees and resolutions of the President of the Republic of Uzbekistan as well as the Cabinet of Ministers, by supplying the sports facility with a variety of foreign and local literature on sports, general professional, and specialized subjects. Furthermore, from this perspective, the task of creating a new generation of literature based on the State Educational Standards for subjects taught to youth as one of the key factors directly influencing the improvement and enhancement of training content and quality, as well as creating necessary conditions for the field staff, is recognized.

Quality teaching literature not only increases the interest of learners, but also eliminates the shortcomings of certain teachers who do not have sufficient training.

Currently, textbooks and teaching materials have been created by scholars of our country like T.S. Usmonkhodjaev, P. Khodjaev, Kh. A. Meliyev, K. D. Rakhimkulov, P. Shilmanov, G. Utepbergenov, A. Qaypov, D. Eryigitov, and others on the subject of "National and Active Games Teaching Methodology." These materials provide further enhancement of the content and provide methodological recommendations on organizing and conducting national and active games in the entire education system.

Among these, traditional games such as wrestling, horseback riding, polo, target shooting, swordplay, archery, and weightlifting are the most ancient and complex games that have been continuing since ancient times and have a significant popularity among the people. There are numerous official sources about their emergence and development processes.

The "Avesta" book, created three thousand years ago, expresses various means and methods for enhancing the health and prolonging the life of young people and the elderly. Special attention is given to maintaining hygiene, eating habits, breathing exercises, sleep, and other vital needs. Additionally, it emphasizes the significance of regular activities such as walking in the fresh air, physical labor, and exercises that activate and strengthen body parts (limbs, organs) as ways to ensure health and longevity.

In "Hadith", it is emphasized that every believer-Muslim should engage in physical labor, exercise with various games, and maintain cleanliness to prevent diseases, various illnesses, and improper movements. The purpose of highlighting these points is to encourage the performance of such activities through various types of physical games. This means that dressing properly, paying attention to hygiene, participating in permissible games, and then resting and praying are required. Therefore, the content and purpose of national physical games enhance physical qualities and promote positive characteristics associated with human virtues.

However, every country has its own national physical games. These games are mainly used for the physical upbringing of children, for entertainment during festivals, and sometimes in the form of competitions.

Nevertheless, it is erroneous to disregard the suitability of the content, purpose, and tasks of these games for international needs. This is because the content of these games has evolved to include educational processes that are appropriate for developing all physical qualities.

In conclusion, active physical games (in the general sense) preserve the traditions, purposes, and tasks of all nations within them. It is necessary to use them purposefully and align them with national characteristics.

Reference

1. Usmonxo‘jaev T., Tolipjonov A., Meliev X., Xotamov N. 500 harakatli o‘yinlar. Yangi asr avlodi. Toshkent-2014 y. 135 b.
2. Usmonxo‘jaev.T.S, Meliev X «Milliy harakatli o‘yinlar» Toshkent. O‘qituvchi 2000 y.
3. Hojimirzaev A.D. Jismoniy tarbiya darslari va sinfdan tashqari mashg‘ulotlarda o‘quvchilarni estetik tarbiyalash. Dis. ... ped. fan. nom. – T.: TDPU, 2002. 169 – b.

JAS FUTBOLSHÍLARDÍŃ TEZLIK SAPASÍŃ RAWAJLANDÍRÍWDÍŃ USÍLLARÍ

Kuralbaev Azizbek Kuralbaevich - p.i.b.f.d (PhD), Qaraqalpaq Mámleketlik universiteti w.a. docent,

Tilepbaev Sultanbek Dene mádeniyatı fakulteti 3-kurs student.

Annotaciya: Jas futbolshınıń fizikalıq sapaların tárbiyalaw sport shınıǵıwlarınń zárúrli táreplerinen biri esaplanadı. Fizikalıq sapalar futbolshı organizminiń morfo-funksional, morfo-fiziologiyalıq hám biologiyalıq ózgeshelikleri menen baylanıslı.

Taynısh sózler: Morfo-funksional, morfo-fiziologiya, kónlikpe, texnologiya, metod, júkleme.

Kirisiw: Ózbekstan Respublikası óz gárezsizligin jáhán kóleminde jil sayin turaqlılastırıp barar eken, onıń perspektivası búgingi áwladtıń bilimli, ruwxıy hám fizikalıq jaqtan barksamal insanlar bolıp jetilisiwine baylanıslı. Sol orında mámleketimizde jaslardıń fizikalıq tayarlıǵınınıń rawajlanıwı hám sport túrleri boyınsha qábiiletlerin qalıplestiriwde dene tárbiyası hám sporttıń áhmiyeti úlken bolıp tabıladı.

Ózbekstan Respublikasınıń 2015 jil 4 sentyabr degi " Dene tárbiyası hám sport haqqında" ǵı O'RQ-394-sanlı Nızamı. Ózbekstan Respublikası Prezidentiniń 2022 jil 29 yanvardaǵı "Jańa Ózbekstannıń "Rawajlanıw strategiyası" haqqında" ǵı PF-60-san Pármanı. Ózbekstan Respublikası Prezidentiniń 2020 jil 24 yanvar daǵı "Ózbekstan Respublikasında dene tárbiya hám sporttı jáne de jetilistiriw hám ǵalabalıǵın asırıw is-ilájları haqqında" ǵı PF-5924-sanlı Pármanınıń qabıl etiliwi jas awlattı fizikalıq jaqtan jetik insanlar bolıp ósiwleri ushın jaratılıp atırǵan shárt-shárayatlarınıń ayqım mısalı bolıp tabıladı[1, 2, 3].

Húrmetli Prezidentimiz Sh.M.Mirziyoyevtıń "Búgingi kúnde sport hám sawallandırıp procesleriniń nátiyjeliligi Jańa Ózbekstandı qurıw wazıypaları menen tıǵız baylanıslı ekenligin ańlaǵan halda juwapkershilik penen háreket etiwimiz lazım" degen pikiriniń ózi-aq mámleketimizde dene tárbiya hám sportqa qaratılıp atırǵan itibardıń nátiyjesi ekenligin kórsetip turıptı. Jurtbasshımız tárepien sporttı rawajlandırıw boyınsha da bir qatar huqıqıy-normativ hújjetler járiyalandı.

Izertlew usılları: Aldımızǵa qoyılǵan wazıypalardı sheshiwde tómendegi usıllardan paydalanıladı:

1. Ádebiyatlardıń úyrenilgenligi.
2. Pedagogikalıq gúzetiwler: oqıw-trenirovka hám oyın procesinde xronometraj.

3. Pedagogikalıq qadaǵalawlardı qollaw.

4. Pedagogikalıq izertlew.

Jas futbolshınıń fizikalıq sapaların tárbiyalaw sport shınıǵıwlarınń zárúrli táreplerinen biri esaplanadı. Fizikalıq sapalar futbolshı organizminiń morfo-funktsional, morfo-fiziologiyalıq hám biologiyalıq ózgeshelikleri menen baylanıslı.

Fizikalıq sapalar shuǵıllanıwshılardıń fizikalıq, texnikalıq-taktikalıq tayarlıqlarınıń jetilistiriwine, pútkil organizm sawallanıwına, psixikalıq emotsional jaǵdayına unamli tásir kórsetedi, futbolshılar hár bir háreketti barǵan sayın isenim menen orınlaydı, jańa háreketlerdi tezirek ózlestiredi hám joqarı nátiyjeli kórsetkishlerge erisedi. Jas futbolshınıń tiykarǵı fizikalıq sapalarınıń rawajlanıwı háreket kónlikpeleriniń qalıplesiwi menen tıǵız baylanıslılıqta keshedi. Áne sol proceske xızmet etiwshi shınıǵıwlar sport trenirovkalar shınıǵıwlarına qatań izbe-izlikte hám náwbetpe-náwbet kirisiledi. Búgingi kúnde futbolshılardıń fizikalıq sapaların tárbiyalaw ushın arnawlı qurallardan, shınıǵıwlar kompleksinen paydalanıwdıń ózi aktualıǵı menen ajralıp turadı. Jas futbolshılardıń tezlik sapasını rawajlandırıw teoriyası usıl hám usılları házirgi ásirge kelip ádebiyatlar analizi sonı kórsetedi, tezlik sapaların asırıw ushın kóplegen izertlew jumısları, ilimiy izertlewler hám ámeliyatlar, hár-qıylı metod hám usıllar hámme sport túrleri ushın isletiliniw úyreniliniw shıǵılmaqta. Házirgi zaman futbolında oyın usılları jetilisiw, futbolshılardıń oyın háreketleri joqarı dárejede jetilistirilip barmaqta. Futbol daǵı jańa hám nátiyjeli usıllardıń payda bolıwı, futbolshılardıń háreketleri joqarı dárejede bolıwın talap etpekte. Hár bir futbolshı bir oyın dawamında komandasınıń jeńiske erisiwi ushın kóplegen háreketlerdi orınlaydı[4, 5].

Bizge sol nárese málim, futbolshılardıń maydan daǵı tiykarǵı háreketlerine: júriw, juwırıw, top penen júriw, top penen juwırıw, sekiriwler, topqa soqqı beriw top penen aldap ótiw, top uzatıw, toptı toqtatıw, toptı qaptal sıziqtan taslaw, járiyma tobın orınlaw, múyeshten toptı tebiw, fintler, podkad taslaw, toptı anıq móljelǵa jetkiziw, qarsılas penen top ushın gúresiw hám basqa bir qansha háreketler kiredi. Jaslar arasında ótkerilip atırǵan jarıslar analizi hám de ilimiy izertlewler sonı aytıp ótedi, jarıs waqtında nátiyjelilikke erise almaytuǵın tiykarǵı sapalardan biri futbolshılarımızdıń fizikalıq tayarlıǵınıń hám tezlik tayarlıǵınıń tómenligi bolıp tabıladı. Ilimiy izertlewlerge qosılǵan halda 17 jasqa tolǵan futbolshılarda tezlik sapası joqarı kvalifikacion sportshı dárejesine jetip barǵan boladı. Keyinirek onıń sapaları sezilerli dárejede ózgeredi. Bunday process sebeplerinen biri nerv koordinaciya baylanısları hám nerv toqıma apparatı qalıplesiwiniń toqtap qalıwı bolıp tabıladı. Taǵı bir tárepten bolsa metodikalıq faktorlardıń tásiiri boladı. Bunda shınıǵıwlar dawamında tezlik sapasına baǵdarlanǵanlıq jetkilikli dárejede emesligi hám shınıǵıw natiyjeliligin asırıw atırǵanda qollanılatuǵın metod hám usıllar ápiwayı, bir qıylı ekenligi sebep bolıp kelmekte[5, 6]. Ilimpazlardıń atap ótiwinshe jas futbolshılar tájiriybeli futbolshılardı qaraǵanda belgilengen waqt ishinde kóbirek usıllardı orınlaydı eken. 1-kestede kórinip turǵanı sıyaqlı, kórsetkishler arasındadı pariq júdá úlken. Biraq házirgi zaman futbolında bolsa bunday úlken pariq bolıwı múmkin emes.

1-keste.

Hár-qıylı jashı futbolshılardıń oyın daǵı háreketler kórsetkishleri

№	Háreketler ataması	Oyındaǵı háreketler sanı		Oyındaǵı aralıqlar	
		Sport ustaları	Jaslar	Sport ustaları	Jaslar

1	Tez juwırıwlar (rıvok)	245	378	3500	5020
2	Tez toqtaw menen tamamlanatuǵın juwırıwlar	145	405	2050	4455
3	Jónelisti ózgerтип juwırıwlar	120	230	2440	4296
4	Top alıp júriwler	109	190	1440	2165
5	Ayaqlar menen soqqılar	321	475	5888	7728
6	Bas penen soqqılar	39	85	471	885
7	Járiyma hám erkin toplar	24	29	436	597
8	Múyesh topları	6	12	194	332
9	Dárwaza aldınan toptı oyınǵa kiritiwler	15	28	339	749
10	Top toqtatıwlar	144	264		
11	Túrтіwler	33	155		
12	Dúgisiwler	103	70		
13	Top atıwlar	21	18		
14	Sekiriwler	69	35		
15	Jıǵılıwlar	34	78		

V. D. Kudryavtsev izertlewinde sonı aytıp ótedi, 11-14 jaslı futbolshılarda fizikalıq tárepler tezlik, kúshlilik sapaları hám de texnikalıq-taktikalıq ósiwleri derlik birdey boladı. Biraq júdá tez sapalardıń ósiwi 12-14 jasta gúzetiledi eken.

Ádebiyat derekleri úyrenip hám oqıw - shınıǵıwları sonı kórsetedi kóplegen futbol mektepleri bólimlerinde óspirimler hám jaslardı tazlikke tayarlawǵa jetkilikli itibar berilmeydi. Jas futbolshılar tárbiyasın metod hám qurallar menen asırıw tiykarında tiykarınan tezlik sapasın tárbiyalaw dárejesin asırıw kerek.

Jas futbolshılarda tezlik sapasın asırıw dinamikası tómendegishe xarakterlenedi: nátiyjelerdiń ósiwine qaray, 15-30 metrge startdan shıǵıwın bahalaw. tayarlıq procesiniń aqırında 60 metrge juwırıw nátiyjesin málim bir asırıw. Jarıs procesinde 60 metrge juwırıwdıń joqarı tezligin uzın fazalarda uslay biliw. Jarıs procesiniń tamamlanıwına vertikal sekiriwlerdiń joqarı nátiyjesinen de asırıwǵa háreket islew. Jas futbolshılar shınıǵıw procesinde tezlikti asırıw ushın tómendegi shınıǵıwlardan paydalanılsa maqsetke muwapıq bolıp tabıladı: juwırıp atırǵan waqıtlarda toptı ayaq penen alıp júriw, juwırıp atırǵanda top penen shınıǵıwlar orınlaw, bunnan tısqarı toptı hár-qıylı alıp júriwler, aldap ótiwler, top uzatıwlar, dárwazaǵa toptı tebiw usılları kiredi.

Bir shınıǵıwdıń orınlanıwı ushın ortasha 5-7 sekund waqıt beriledi. Juwırıw aralıǵı 35 metr boladı. Alım sonı aytıp ótedi, bul shınıǵıwlar orınlaw aralıǵın hám waqtın bólistirip biliw shınıǵıwdıń kóp máртеlep orınlawına baylanıslı. Bul shınıǵıwlar futbolshılardıń qábiletiniń ósiwine hám funkcionál fizikalıq sapalarınıń asıwına alıp keledi. Jas futbolshılarda tezlikti tárbiyalaw júdá kerekli process bolıp tabıladı. Futbolshılar málim bir muǵdarda tezlik hám kúshlilik hám tezlik sapası menen basqa sport túri menen shuǵıllanıp atırǵan sportshılardan arqada. Bul tezlikti 11-12 jastan baslap tárbiyalaw orınlı bolıp tabıladı.

Futboldı zamanagóy talap dárejesi tiykarında rawajlandırıw futbolshılardıń joqarı fizikalıq tayarlıǵın talap etedi, usıllardan eń túpkiliklilerinen biri bul tezlik sapasın tárbiyalaw bolıp tabıladı. Jaslarda bul sapalardı tárbiyalawda eń áhmiyetli dáwir dep esaplanadı. Tárbiyalaw dáwirinde tezlik sapası, kólemi, qural hám metodlardı ózgerтип oqıw - shınıǵıw proceslerin málim bir dárejedegi unamlı nátiyjelerin kórsetedi.

Ótkerilgen tájiriybelerimiz analizi sonı kórsetedi, futbolshılardıń sheberligine hám qábiiletlerine hár tárepleme anıq baha beriliwi futbolshı kelesheginiń nátiyjeli bolıwın analiz etip tómenдеgi juwmaqqa keliw múmkin, jaslarǵa hám óspirimlerge tezlik tayarlıǵına jetkilikli dárejede itibar beriliwi ushın házirgi talaplarǵa juwap beretuǵın metodlar menen tárbiyalaw kerek.

Paydalanılǵan ádebiyatlar

1. Ózbekstan Respublikasınıń 2015 jıl 4 sentyabr degi “Dene tárbiyası hám sport haqqında” ǵı O'RQ-394-sanlı Nızamı.
2. Ózbekstan Respublikası Prezidentiniń 2022 jıl 29 yanvardaǵı “Jańa Ózbekstanniń “Rawajlanıw strategiyası” haqqında” ǵı PF-60-san Pármanı.
3. Ózbekstan Respublikası Prezidentiniń 2020 jıl 24 yanvar daǵı “Ózbekstan Respublikasında dene tárbiya hám sporttı jáne de jetilistiriw hám ǵalabalıǵın asırıw is-ilájlari haqqında” ǵı PF-5924-sanlı Pármanı
4. Талипджанов А.И. Юқори малакали футболчилар тайёрлашнинг замонавий тизими. Ўқув қўлланма. Т., ЎзДЖТИ. 2012 й.164 б.
5. Футбол. Дарслик. Р.А. Акрамовнинг умумий тахрири остида. Т.: ЎзДЖТИ, 2006 й.
6. Т.Seytmuratov Sport hám háreketli oyinlardı oqıtıw metodikasi Futbol «INNOVACIYO-ZIYO» Tashkent - 2022

УРОК ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ - КАК СПОСОБ ОЗДОРОВЛЕНИЯ УЧАЩИХСЯ В ШКОЛЕ. (из опыта работы учителя)

Мавланов Бахтиёр Ходжикурбанович -Учитель высшей категории, "Отличник Народного Образования" Средней школы № 37 г. Бухары.

Аннотация. Основными целями уроков физической культуры в школе является физическое развитие, воспитательная работа и оздоровление учащихся. Общеобразовательные задачи включают в себя обучение физкультурным знаниям, а также двигательным навыкам и умениям. Ребята не только обучаются методике физического развития, но и учатся применять полученные знания в повседневной жизни. Здесь школьникам прививают любовь к спорту и объясняют важность физических нагрузок для поддержания здоровья.

Ключевые слова: спорт, физического развития, урок, здоровье, ребенок, обучение.

Учитель физкультуры и его уроки отличаются от прочих школьных предметов. Ведь физкультурные занятия должны в себе содержать и пользу, и развлечение одновременно. Успех обучения, воспитания и развития школьника во многом зависит от того, насколько учитель смог заинтересовать ребенка, увлечь идеалом физического совершенства, как построят систему работы, какие средства и методы будут использованы при этом. У учителя физкультуры в этом смысле особая роль. Для большинства детей я являюсь единственным человеком, способным со знанием дела содействовать их физическому развитию, помочь им всегда быть в хорошей физической форме.

Урок физической культуры - это фрагмент естественной жизни детей, так как в движении дети растут, познают мир. Движение укрепляет их, а главное, несет здоровье и радость. Это и есть главная цель уроков физкультуры. Важно понять ученика, проникнуть в его душу, познать его интересы и желания. Только так на протяжении всего обучения можно держать его в постоянной увлеченности физической культурой. Дать ученику возможность поверить в себя. Ведь именно недостаток веры уничтожает инициативу, становится преградой для счастья, на пути реализации возможностей человека, барьером для развития. Нельзя допускать, чтобы дети чувствовали себя слабыми, они могут свыкнуться с этой мыслью навсегда. Полное доверие. Стараюсь только направлять деятельность учащихся, давая какое – либо задание, а они уже сами работают над совершенствованием техники. В этом ли не радость, ведь они осознают, что добились этого сами.

Наш предмет вариативен. И достичь положительного эффекта можно при обязательном соблюдении одного из важнейших условий – методически грамотного использования физических упражнений на основе знаний правил и основных закономерностей их применения с обязательным учетом индивидуальных способностей и возможностей каждого ученика. Несложно представить, насколько различается трудность выполнения одного и того же двигательного задания для разных учеников. Одному легко даются нагрузки, а другому не хватает силы, выносливости. А значит, необходим индивидуальный подход. Главным направлением в своей работе я считаю реабилитацию и сохранение здоровья всех учеников: и вполне здоровых, и нуждающихся в этом, поскольку здоровье – это не только отсутствие болезней, а состояние полного физического, духовного и социального благополучия.

Я уверен, что все хотят быть здоровыми. Ведь неспроста наше Правительство и президент Ш.М. Мирзиёев так заинтересован в здоровом поколении. Для меня урок - это не погоня за результатами, а кропотливая работа над укреплением здоровья детей. Не навредить здоровью детей. Именно этот принцип считаю самым важным. Ребенка лучше «не догрузить» физическими упражнениями, чем «перегрузить». Нельзя давать ребенку чувствовать, будто он хуже других, нельзя унижать его достоинство. А вот согреть каждого, не оставить никого в тени, быть мудрым, очень осторожно и бережно помочь раскрыться, вселить в каждого ребенка уверенность, помочь в преодолении трудности и гордиться его успехом – задача каждого учителя и лично моя. Я уверен, что интерес ребенка нужно подкреплять, совершенствуя методы и приемы обучения физкультуре через соревновательную деятельность.

В своей педагогической деятельности я стараюсь найти подход к каждому ребенку, помочь ему развить способности, да и самому нельзя стоять на месте, останавливаться на достигнутом. Я уверен, что учитель - это не просто профессия, это образ жизни. Быть всегда в самой гуще детей, жить их жизнью, их интересами, зажигать в их душах стремление постичь секреты и красоту, таинство физической культуры. Это и есть смысл моей жизни. Думаю, что многим моим ученикам пригодится в жизни умение преодолевать трудности, способность радоваться в жизни не только своим, но и чужим успехам, огорчаться, но не отчаиваться. Считаю, что сумел наполнить их жизнь радостью, помог ощутить ее ценность и полноту.

Быть учителем - это осознание огромной ответственности перед государством, обществом, родителями, и прежде всего, перед ребёнком. Оправдать их доверие – вот настоящий итог работы учителя.

Список литературы

1. Akramjonovich, Y. I., & Anvarovich, I. S. (2023). Peculiar features of volleyball training. *International journal of social science & interdisciplinary research issn: 2277-3630 Impact factor: 7.429*, 12(12), 35-37.
2. G'ayratovich, S. S., & Akramjonovich, Y. I. (2023). Development principles of young sportsmen's strength by updated technologies. *International journal of social science & interdisciplinary research issn: 2277-3630 Impact factor: 7.429*, 12(12), 32-34.
3. Akramjonovich, Y. I., & Ismailovna, Y. F. (2023). Development and Improvement of The Motor Qualities of Volleyball Players Based on The Educational and Training Process. *Journal of Advanced Zoology*, 44(S6), 1499-1503.
4. Burxonovich, B. B. (2022). Spiritual training of young athletes. *International journal of social science & interdisciplinary research issn: 2277-3630 impact factor: 7.429*, 11(04), 144-146.
5. Dexqonov, B. (2023). Preparation of future physical education teachers for innovative activities. *Models and methods in modern science*, 2(12), 82-86.
6. Dexqonov Baxodir Burxonovich (2024). The role of physical culture and sports in the higher education system. *International scientific conference" innovative trends in science, practice and education" 1(3)*, 70-76.
7. Dexqonov Baxodir Burxonovich (2023). Jismoniy faoliyatning maktabgacha yoshdagi bolalar rivojlanishining turli sohalariga ta'siri. "Proceedings of International Conference on Modern Science and Scientific Studies" 2(12), 99-102.
8. Dexqonov Baxodir Burxonovich (2023). Spiritual education of young athletes. *International scientific conference" Innovative trends in science, practice and education" 2(9)*, 55-60.
9. Dexqonov Baxodir Burxonovich (2023). Коммуникативные факторы архитектурно-строительных терминов в учебном процессе. "Научный журнал Ферганского государственного университета" 2,531-534.
10. Burxonovich, B. B. (2022). Obligations arising from contractual relations in sports (football) law in uzbekistan. *Asia pacific journal of marketing & management review issn: 2319-2836 impact factor: 7.603*, 11(11), 62-65.
11. Burxonovich, B. B. (2022). The essence of various sports games. *International journal of social science & interdisciplinary research issn: 2277-3630 impact factor: 7.429*, 11(11), 355-358.

YOSHLARNI JISMONIY BARKAMOLLIGINI RIVOJLANTIRISHDA SPORT ESTETIKASINING O‘RNI

Mamarasulov Ulug‘bek Umirzoqovich - JTSBMQTMO instituti Samarqand filiali direktori

Annotatsiya: Ushbu maqolada yoshlarni jismoniy barkamolligini rivojlantirishda sport estetikasining o‘rni haqidagi fikrlar yoritilgan. Shuningdek, bugungi kunda jismoniy madaniyat va xalqchil sport tizimini rivojlantirishga oid belgilangan vazifalar mazmuni bayon etilgan.

Kalit so‘zlar. Sport, estetika, go‘zallik, madaniyat, yoshlar, trener, sport muassasalari, sport maktablari.

Mamlakatimizda ma‘naviy-jismoniy sog‘lom avlodni tarbiyalash, sportni ommalashtirish va aholining barcha qatlamlarini jalb etish, uning estetik mohiyati, insonparvarlik xususiyatlarini keng targ‘ib qilish davlat siyosatining ustuvor yo‘nalishlaridan biriga aylandi. Yurtimizda ham sportga bo‘lgan e‘tibor, unga barcha aholi qatlamlarini keng jalb etish Yangi O‘zbekiston strategiyasining ustuvor vazifalardan biri sanaladi.

Bugungi kunda davlatimiz tomonidan sportni ommaviylashtirish borasida ko‘pgina ishlar amalga oshirilmoqda. Jumladan, joylarda ulkan sport inshootlari, ularni zamonaviy jihozlar bilan ta‘minlanishi qilinayotgan ishlarning yaqqol tasdig‘idir. Ana shu ezgu maqsad yo‘lida, yoshlarimizning o‘z aql-zakovati, iste‘dodlarini to‘la namoyon etish, mahoratini oshirib borish, yuksak ma‘naviyatli, barkamol insonlar sifatida kamolga yetkazish uchun ulkan kuch va imkoniyatlar safarbar etilmoqda. Natijada yurtimizning barcha hududlarida aholining, ayniqsa, yoshlarning sport bilan shug‘ullanishi uchun zarur sharoitlar yaratilmoqda. Insonga bunday e‘tibor qaratilishi yangicha tafakkurni shakllantirishga qaratilgan jamiyatning hayot faoliyati sohalariga yangi munosabatlarni taqozo qiladi.

Bugungi kunda yurtboshimiz tomonidan jismoniy madaniyat va xalqchil sport tizimini rivojlantirishga oid vazifalarni belgilab berildi. “Jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish, sog‘lom turmush tarzini qaror toptirish-biz uchun eng muhim yo‘nalish bo‘lib qoladi. Bunda biz avvalo aholi salomatligini mustahkamlashga xizmat qiladigan xalqchil sport tizimini tushunamiz. Shu maqsadda barcha shahar va tumanlarda ommaviy sportni rivojlantirishga, jumladan, sport maydonchalari, piyodalar va velosipedchilar uchun yo‘laklar, ekoparklar, ta‘lim dargohlaridagi sport zallaridan iborat xalqchil sport infratuzilmasini yaratishga alohida e‘tibor qaratiladi. Shuningdek, Olimpiya va Praolimpiya harakatini rivojlantirish uchun sport maktablarini ko‘paytiramiz va yangi sport ob‘ektlarini barpo etamiz. Bu borada Olimpiya o‘yinlariga kiritilgan har bir sport turini rivojlantirish va ommalashtirish bo‘yicha kompleks tadbirlar amialga oshiriladi”. Bu chora-tadbirlar 2025 yilgacha jismoniy madaniyatni yuksaltirish borasida qabul qilingan konsepsiyaning izchil davomidir.

Yangi O‘zbekistonda jismoniy madaniyatni rivojlantirishning 2025 yillarga mo‘ljallangan konsepsiyasi 2020 yilda qabul qilindi. Unda ta‘kidlanishicha, O‘zbekistonda 12 mingdan ziyod sport inshootlari mavjud bo‘lsa-da, ular yoshlarning atigi 30 foizga yaqini jalb etishgan xolos. Jismoniy madaniyat va sport sohasida bir qator kamchiliklar va muammolar mavjud :

- sport ta‘limi muassasalariga iqtidorli bolalarni tanlab olishning samarali usullarini joriy etilmagan, sport ta‘limi sohasida turli ko‘rinishlardagi korrupsiya uchraydi;

- trenerlar va sport muassasalarida ishlovchi xodimlar faoliyatini baholashning standartlari yaratilmagan va joriy etilmagan, bu esa sport muassasalariga zarur mutaxassislarni qo'yish va tayinlashning samarali usullari yo'qligidan darak beradi;

- sport muassasalarini boshqarish va rejalashtirishga zamonaviy innovatsion usullarni joriy etilmagani sababli sohani samarali boshqarish tizimini yaratish imkonini bermayapti;

- sport muassasalarini bevosita boshqarishni amalga oshiruvchi ijro organlari faoliyatida ochiqlik va shaffoflik yo'q, jamoat nazorati yetarli tashkil etilmagan, ba'zi joylarda esa uning umuman yo'qligi ortiqcha byurokratiya va turli ko'rinishdagi korrupsiyalarni keltirib chiqarmoqda.

Yangi O'zbekistonda jismoniy madaniyatni yuksaltirish mexanizmlari Prezidentimizning "Paraolimpiya harakatini rivojlantirishga doir qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risida" (2021 yil 18 may), "O'zbekistonda yilqichilik, ot sporti, zamonaviy beshkurash va poloni 2025 yilgacha rivojlantirish davlat dasturi to'g'risida" (2021 yil 5 avgust), "Chavandozlar maktablari faoliyatini tashkil etish chora-tadbirlari to'g'risida" (2021 yil 5 avgust), "Surxondaryo viloyatida qorabayir zotli otlarni yetishtirish va ommalashtirish hamda ot sporti turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida" (2021 yil 5 avgust), "Velosportni rivojlantirishga doir kompleks chora-tadbirlar to'g'risida" (2021 yil 24 sentabr) kabi ko'plar Farmon va Qarorlarida ham jismoniy madaniyatni yuksaltirishning samarali mexanizmlarini yaratish haqida alohida so'z yuritiladi. Masalan, ularda O'zbekistonda yilqichilik, ot sporti, beshkurash va polon rivojlantirish bo'yicha "yo'l xaritalari"ni ishlab chiqish, 67 ta bolalar va o'smirlar sport maktablarida ot sporti turlari, zamonaviy beshkurash bo'yicha 52 ta, polo bo'yicha 15 bo'limlar tashkil etish, 170 yilqichilik xo'jaliklari tuzish, 3 olimpiya zaxiralari kollejida ot sporti bo'limlari ochish, usta chavandoz, ot parvarishlovchi, taqachi, otxona boshlig'i, zootexnigi, veterinar shifokori, feldsher veterinar kabi lavozimlar joriy etish, Samarqand veterinariya meditsinasi instituti hamda Nukus va Toshkent: filiallarida yilqichilikka ixtisoslashgan veterinariya shifokorlari va zootexniklarini tayyorlash bo'yicha bakalavriat ta'lim yo'nalishlari, Ippologiya ilmiy tadqiqot instituti, Milliy gvardiya huzurida Qorabayir otlari mahorat maktabi ochish kabilar nazarda tutilgan. Bugun ot sportini rivojlantirishni davlatimiz o'z zimmasiga va himoyasiga olmoqda.

Bugungi kunda yosh avlodni jismonan baquvvat va estetik jihatdan go'zal qilib tarbiyalash davr talabiga aylandi. Yildan-yilga chiroy ochib borayotgan Yangi O'zbekistonda sport inshootlarining qad rostlayotgani sog'lom turmush tarzi va barkamol yoshlar tarbiyasi uchun qilinayotgan samarali ishlardir. Bunday maskanlarda ham jismonan, ham aqlan, ham estetik jihatdan mukammal tarbiya olayotgan yoshlarimiz ko'payib bormoqda. Sharqirab oqib turgan suv qanchalik go'zal va zilol bo'lib dalalarga chiroy baxsh etganidek, o'zbek farzandlari ham o'zlarining sport sohasida erishayotgan muvaffaqiyatlari bilan o'zlarini go'zal, odob-axloqlarini sermazmun, yurtimiz dovrug'ini dunyoga taratish masalasida kattadan-katta muvaffaqiyatlarni qo'lga kiritmoqdalar.

Yoshlar dunyoqarashida sportning insonparvarlik mohiyatini shakllantirib, uni qiziqish ob'yektiga aylantirganimizdan so'ng mustaqil qadriyat sifatida namoyon bo'ladi. Yoshlarni sport asosida estetik tarbiyalash - bu ijtimoiy munosabatlarni, ob'yektiv dunyoni va o'zini go'zal shakllarga aylantirishga qodir Yangi O'zbekiston yoshlarini voyaga yetkazishdir.

Yoshlarni sportga muhabbat asnosida tarbiyalash, eng avvalo, mamlakatimizda Uchinchi Renessans poydevorini barpo etishning muhim qadamlaridan biridir. Yoshlar tarbiyasi va estetik tasavvuriga ijobiy ta'sir ko'rsatish uchun sportning falsafiy-estetik

mohiyatiga ongli ravishda qiziqtirish zarur. Bu esa ma'lum sharoitlarda yaxlit jismoniy madaniyatga aylanadi.

Sport o'yinlarida, bizningcha, raqib va raqobat muhiti doimo alohida ahamiyatini ko'rsatib turadi. "O'yin yoki musobaqa jarayonida bahslashuvga kirishiladigan yakka turdagi sportchi hamda jamoa" bilan raqobatlashish sportchi faoliyati uchun katta ahamiyatga ega, chunki bu faoliyat uning shaxs sifatida o'zini namoyon qilish, o'zini-o'zi faollashtirish vazifasini bajaradi. Shu munosabat bilan jamiyatda sport ijodiga ijtimoiy hodisa sifatida to'g'ri yondashuvni shakllantirish dolzarblashib bormoqda.

Shuni ham ta'kidlash o'rnligi, jamiyatda sportga nisbatan nosog'lom kayfiyatlar ham shakllanmoqda. Sportni insonlarga zavq ulashuvchi estetik ob'yekt sifatida emas, har qanday vosiyalar bilan g'alabaga erishish maydoniga aylantirmoqdalar. Bu sportdagi estetik va axloqiy madaniyatning pasayishiga, uning g'ayriaxloqiy va inson g'azabini oshiruvchi sabablarni vujudga keltiradi. Har qanday faoliyat sohasida bo'lgani kabi sport faoliyatida ham sog'lom raqobat bo'lishi, sport hayotida raqobatbardoshlik mexanizmi shakllanishi kerak. Agar sog'lom raqobat bo'lmasa sportda buzg'unchi kayfiyatni avj oldirib yuboradi. Shu sabab sportda raqobat+hamkorlik+ijobiy kuch bo'lsagina estetik zavq olish ob'yektiga aylanadi. Sport-o'zining barcha turlari bilan estetik tarbiya uchun bebaho materiallarni taqdim etadi. Chunki unda professional mahorat, shodlik hamda zavqlanishni keltirib chiqaruvchi estetik jarayonlar mavjud.

Sportdagi go'zallikni his etish unga bo'lgan qiziqishni mustahkamlaydi. Sportdagi go'zallikni idrok etish esa uni yanada tushunarli va barqaror qiladi. Qiziqish - estetik tarbiyaning asosiy komponenti. U maxsus ta'limiy va tarbiyaviy vositalar yordamida faollashtiriladi va permanent qo'llab - quvvatlanadi. Shundagina, yoshlarning sport estetikasiga bo'lgan qiziqishi asosida estetik tarbiya o'zining yuqori darajasiga yetadi. Qiziqish ushbu jarayonda yoshlar shaxsidagi eng muhim asosni ta'minlaydi. "Zamonaviy olimpia harakati asoschisi Per de Kubertinning fikricha sport tarbiyalash va ta'lim berishning g'oyat noyob vositasidir. Olimpiya o'yinlari esa butun jahon yoshlariga sport maydonlarida o'z kuch va mahoratlarini to'la namoyish eta olish bilan birga bu imkoniyatdan foydalanib o'zaro do'stlashish, birodarlashishlariga, tinchlikning qadriga yetishga xizmat qiladi. Shuning uchun Per de Kubertin olimpiya o'yinlarini "Insoniyat bahori", deb atagandi". Bunday sport bayramlari insonlarning ma'naviy olamini boyitib, axloqiy-estetik tuyg'ulari rivojlanishiga xizmat qiladi.

Fuqarolik jamiyatida insonning jismoniy barkamolligi uning erkin ijodiy faoliyatida namoyon bo'ladi. Jismoniy barkamollik tushunchasi turli tarixiy davrlarda ijtimoiy munosabatlarning tabiati va ular tomonidan belgilab berilgan ijtimoiy idealga qarab o'zgargan. Masalan bugungi kun jismoniy tarbiyadagi estetik idealning bir qismi hisoblangan barkamollik o'rta asr madaniyatidagi talqinidan sezilarli darajada farq qiladi. O'rta asrlardagi jismoniy barkamollik na genetik, na ijtimoiy amaliyot nuqtai nazariga bog'liq bo'lmay, u o'yin faoliyati sharoitida erishiladi va faqat erkin o'yin bilan bog'liq deb hisoblaganlar.

Jismoniy barkamollik - bu ijtimoiy munosabatlar shakllarini namoyon qilish usuli sifatida harakat faoliyatida amalga oshiriladigan, tarixiy o'ziga xos jamiyat tomonidan belgilanadigan shaxs jismoniy qobiliyatlarini rivojlanishining optimal darajasidir. Sport doimo insonlarning jismoniy barkamollikka erishishini maqsad qilib qo'yishi lozim. Agar ijtimoiy hayotda sportga bo'lgan munosabat o'zgarib borsa, g'arazli manfaatlar va kibrga xizmat qilsa sportning estetiklik sifatleri yo'qoladi.

Har tomonlama rivojlangan barkamol shaxs Yangi O‘zbekiston strategiyasining oliy maqsadidir. Bugungi kun sport-sog‘lomlashtirish sharoitida insonning estetik va jismoniy sifatlarining uyg‘unligiga erishish lozim. Buning uchun har bir yosh avlodni sport g‘ozalligini anglab, uning unsonparvarlik mohiyatini anglashi, natijaga erishishda og‘ir-bosiq, sabr-qanoatli bo‘lishi lozim. “Sabrning ma’nosi arabchada achchiq, chidam, bardoshni anglatib, oshiqmasdan kutish yoki o‘zini tiya olish, toqat, chidam-bardosh, iroda va qanoat qilish manosi anglatadi. Sabr kishilarning turli-tuman ziddiyatli voqea-hodisalarga bardosh qila olishini ham ifodalaydi”. Mana shunday sabrli va axloqiy fazilatlariga ega sportchilarni tarbiyalash, Yangi O‘zbekistonning Yuksalish strategiyasini asosiy yo‘nalishidan biri. Axloqiy fazilatda ega sportchi tomoshabinlar uchun tahsinga sazovor, zavqli o‘yinlar ko‘rsata oladi.

O‘zbekistonda yoshlar ta’lim-tarbiya tizimini uyg‘unlashtirish strategiyasining eng istiqbolli yo‘nalishlari-madaniyat va harakatli san’at yo‘nalishlarini shakllantirish usullari, inson va jamiyat hayotida jismoniy hamda ma’naviy tamoyillar dialektikasini rivojlantirish, sportchilarni ijtimoiy himoya qilish lozim. Sportning aksiologik-me’yoriy tuzilmasi, yoshlar o‘rtasidagi raqobatli o‘yinlarni tashkil etishning yangi modellarining paydo bo‘lishi, jismoniy tarbiya va sportni takomillashtirish, mamlakat aholisining sog‘lom turmush tarziga intilish ko‘nikmalarini oshirishda muhimdir.

Xulosa qilib aytadigan bo‘lsak zamonaviy ilmiy-texnikaviy taraqqiyot obyektiv ravishda tor ixtisoslashuv va texnokratik munosabatlarni bartaraf etishni talab qiladi. Buning uchun esa sportchi va murabbiylarning ijodiy imkoniyatlarini kengaytirishga qaratilgan pozitsion bilim va amaliy harakat uslublarini rivojlantirish lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Yangi Ўзбекистон тараққиёт стратегияси асосида демократик ислохотлар йўлини қатъий давом эттирамиз. Ўзбекистон Республикаси Президенти Шавкат Мирзиёевнинг лавозимга киришиш тантанали маросимида бағишланган Олий Мажлис палаталари қўшма мажлисидаги нутқи // “Янги Ўзбекистон”, 2021, 7 ноябрь.
2. Ўзбекистон Республикасида 2025 йилгача жисмоний маданият ва спортни ривожлантириш концепцияси. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020 йил 24 январдаги 5924 сонли Қарори “Халқ сўзи”, 2020, 25 январь.
3. Tursunaliyev I.A. Sport o‘yinlari. Toshkent. “Umid Design”. 2021. B-317.
4. Эрназаров Э. Олимпиада-жаҳон спорти байрами. Тошкент: “Шарқ”, 2008. Б-38-39.
5. Салимов Ў. Жисмоний маданият назарияси ва тарихи. Ўқув қўлланма. Тошкент: ЎзДЖТИ, 1997. 187 б.
6. Ма’naviyat asosiy tushunchalar izohli lug‘ati. T., 2009. -B.499.
7. Ochilova B.M. Axloq falsafasi. Toshkent: “Ijod-Print”, 2019. B- 107.
8. Ғуломов С.С. “Олий таълим” луғат-маълумотнома. Тошкент: “Молия”, 2003. Б- 250.

OMMAVIY SPORTNI RIVOJLANTIRISHNING BA'ZI MUAMMOLARI VA YECHIMLARI

Rafiev Hamroqul - pedagogika fanlari nomzodi, professor, Jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarini qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti, Samarqand filiali professori.

Annotatsiya: Ushbu ilmiy maqolada mamlakatimizda ommaviy sportni rivojlantirishdagi ba'zi muammolarni o'rganib, ularni bartaraf etishga qaratilgan taklif, fikrlar bildirilgan.

Kalit so'zlar: Prezident farmoni, Yangi O'zbekiston, ommaviy sport, maktab sporti, sport klub, ilmiy tadqiqot mavzusi, aholi salomatligi va h.k.

O'zbekiston Respublikasi prezidenti Shavkat Mirziyoyevning "Yangi O'zbekiston taraqqiyot strategiyasi" asarida: "Jamiyatda sog'lom turmush tarzini qaror toptirish, jismoniy tarbiya va sportni yanada ommalashtirish dolzarb vazifalar qatoriga kiradi" deb, "Jismoniy tarbiya va sportni yanada ommalashtirish aholi salomatligini ta'minlashda muhim omildir" deb alohida ko'rsatilgan.

Bu ko'rsatma mamlakatimizda xalqimiz salomatligini yaxshilash davlat siyosati darajasigacha e'tibor berilayotganligining isbotidir. Bu borada mamlakatimizda juda katta ishlarning bajarilishiga qaramay, yanada ulkan yangi maqsad, vazifalarni amalga oshirish rejalari belgilanmoqda. Bu o'z navbatida yurtimizda ommaviy sportni yanada rivojlantirish imkoniyatlarini oshirmoqda.

Ishimizning maqsadi: Mamlakatimizda ommaviy sportni yanada rivojlantirishning ba'zi muammolarini qisqacha tahlil qilib, yechimlari to'g'risida ba'zi fikr mulohazalarimizni bayon etishdan iborat.

Ommaviy sport mavzusi, sohadagi ilmiy mavzular ichida eng dolzarb muammolardan biri hisoblanadi. Mamlakatimizda ommaviy sportni rivojlantirishda O'zbekiston Respublikasi prezidenti Shavkat Mirziyoyevning 2020-yil 30-oktyabrda "Sog'lom turmush tarzini keng tadbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora tadbirlari to'g'risida"gi PF-6099 sonli farmoni katta turtki bo'ldi. Bu farmonni bajarishni ta'minlash maqsadida "Yo'l xaritasi" qabul qilindi.

"O'zbekiston-2030" strategiyasi to'g'risidagi 2023-yil 11-sentiyabr PF-158 sonli farmonidagi 100 ta maqsadlarning 34, 35, 36, 37-larida ommaviy sportni rivojlantirishga qaratilgan. Jumladan: 34 maqsadda

1) Ommaviy sport tadbirlarini tashkil etish orqali yoshlar qamrovini 8 millionga yetkazish;

2) Sport bilan shug'illanishga jalb qilingan aholi ulushini 36 foizga yetkazish;

3) Jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan shug'illanish uchun, kamida 5 mingta mahallada sport maydonchalarini barpo etish belgilab berilgan.

"O'zbekiston-2030" strategiyasi to'g'risidagi farmonning 37-maqsadida "Olimpiya va Parolimpiya o'yinlarida kuchli 15 ta mamlakat qatoridan o'rin olishga erishish ko'rsatilgan. Bu O'zbekiston sportchilari oldiga qo'yilgan katta asosiy vazifalardan biri bo'lib, asosan ommaviy sportni rivojlantirish orqali erishiladi. Bu haqda maxsus adabiyotlarda va boshqa manbalarda ko'plab fikr, taklif, mulohazalar bildirilgan.

Jumladan: Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi, jismoniy madaniyatning tashkiliy asoslari, sport turlari bo'yicha: Gimnastika, yengil atletika, sport o'yinlari, suzish va boshqa sport turlari bo'yicha darslik, o'quv-metodik adabiyotlarda, amalga oshirilgan ilmiy tadqiqot

ishlarida, davlat rahbarlari hamda sohaning yetakchi tashkilotchi mutaxassisleri va boshqalarda, ommaviy sportni rivojlantirish bir necha muhim maqsad vazifalarni amalga oshirish imkoniyatiga ega ekanligi haqida tegishli fikr - takliflar berilgan:

1. Sportni omma orasida targ'ib etishni kuchaytirish;
2. Yosh sportchilarning jismoniy imkoniyatlarini ro'yobga chiqarish;
3. Yoshlarni bekorchi bezorilikdan mazmunli hayotga yo'llashga ko'maklashish;
4. Yoshlarni, umuman aholini sog'lom turmush tarzi madaniyatini shakillantirish;
5. Insonlarni zararli odatlardan himoya qilish;
6. Ba'zi kasalliklarni oldini olish va davolash;
7. Ommaviy sportdan yuksak oliy sport mahoratiga intilish;
8. Oliy sport mahoratiga erishib, mamlakat sharafini xalqaro sport maydonlarida himoya qilishga, qodirlarni saralashga;
9. Mamlakatning sport turlari bo'yicha terma jamoalarini shakillantirish;
10. Sport turlari bo'yicha mahoratli sportchilarni tayyorlab, bo'ladigan Olimp o'yinlari, jahon birinchiliklarida muvofaqiyatli ishtirok etib, davlatimiz madhiyasini yangratib, bayrog'imizni yuksaklarga ko'tarishga erishish va h.k.:

Bular ommaviy sportdan Olimp o'yinlari g'olibi, oltin medal hamda sovrindorligi sari olib boruvchi mashaqqatli, ammo sharafli yo'l xaritasidir.

Kuzatishlar shuni ko'rsatmoqdaki mamlakatimizda millionlab yoshlar ommaviy sport bilan shug'illanib kelmoqdalar. Jahon, Olimpiya o'yinlarida g'o'lib hamda sovrinli o'rinlarga ega bo'lmoqdalar. Bu borada mamlakatimizda shart-sharoitlar yaratilmoqda. Jumladan prezident, vazirlar mahkamasi qarorlari qabul qilinib, ayrim sport turlari bo'yicha: Boks, gimnastika, og'ir atletika va boshqa sport turlari bo'yicha nomdor sportchilarimiz, masalan: bokschi Baxodir Jalolov, Gimnastikachi Oksana Chusavitinalar sharafiga sport mahorati maktablari tashkil etildi. Shu bilan bir qatorda tahlillar shuni ko'rsatmoqdaki, yurtimiz iqtidorli sportchilarga nihoyatda boy. Ammo bularni barchasini o'z vaqtida aniqlashda, saralab, ularni iqtidorlarini ro'yobga chiqarishda ba'zi muammolar borligi kuzatiliyabti: Jumladan, Sportimiz mutasaddilari, yurtimizda mavjud yuqori sport iqtidoriga ega bo'lgan yoshlarni maktablarimizda o'z vaqtida saralashni ta'minlashda, ularni tabiat ato etgan iqtidorini charxlashni uddalashimizga tashkiliy ishlarimizda va boshqalarda ba'zi muammolarning mavjudligi aniqlandi:

Bunday muammolarni aniqlash va yechimlariga qarata o'tkazilgan kuzatishlarimizning qisqacha tahlilining ko'rsatishicha:

1. Biz ommaviy sport haqida ko'p gapiramiz, uning mazmun mohiyatidagi tashkiliy, ilmiy asoslarini yetarli darajada yaratmayapmiz. 2002-yilda bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi tashkil qilinib, uch bosqichli: "Umid nihollari", "Barkamol avlod", "Universiada" musobaqalari tizimi yaratildi. Ammo tizimdagi tashkiliy asosidagi mantiqqa yetarli darajada e'tibor berilmadi. Natijada "Umid nihollari", "Barkamol avlod", "Universiada" tizimi o'miga "Umid nihollari", "Universiada", "Barkamol avlod" tizimida musobaqalar o'tkazildi. Yoki maktab, kollej, yoshidan keyin oliy ta'lim muassasalariga o'qishga kirolmagan yoshlar qayerda sport bilan shug'illanib, qaysi musobaqalarda ishtirok etishi mavhumligicha qolib ketdi.

2. Hozirgi kunda besh tashabbus olimpiadasi musobaqalari o'tilishi bilan anchagina yoshlar sport bilan shug'illanishga jalb etildi. Ammo qolgan aholi qayerda qaysi sport jamiyatida shug'illanib musobaqalashadilar? Bu savolga javob berish uchun sohalar bo'yicha

jismoniy madaniyat (sport) jamoatchilik asosida ko'ngilli jamiyatlar tashkil qilish vaqti yetdi degan fikrdamiz.

3. Ommaviy sportni rivojlantirishda maktab sportini rivojlantirishni muhimligi inobatga olinib, AQSH maktablarining 45 mingtasida sport klublar tashkil qilingan.

Bizning maktablarimizda ham sport klublarini tashkil qilish bo'yicha bosh vazirimiz Abdullo Oripov tomonidan 2018-yil 16-iyulda "Davlat ta'lim muassasalari huzurida **sport klublarini** tashkil etish chora-tadbirlari to'g'risida" qarori qabul qilindi. Ammo so'rovnomalarning ko'rsatishicha 90 foiz maktablar ushbu qarordan bexabarligi aniqlandi. Xalq ta'limi vazirligi, uning joylardagi boshqarma, bo'limlari bu masalani ijrosiga yetarli darajada e'tibor berilmayotganligining guvohi bo'ldik.

Bugun umum ta'lim maktablarida **sport klublarini** tashkil qilib maktab sportini rivojlantirishga mas'uliyat bilan ijrosini ta'minlash davr talabiga aylangan.

4. 2017-yildan keyin o'tkazilgan ilmiy tadqiqotlar mavzularini qisqacha tahlil qilganimizda, ommaviy sportni rivojlantirishga qaratilgan bironta ilmiy mavzuni ko'rmadik. Bu ommaviy sportni oxirgi yillarda ilmiy o'rganishga yetarli darajada e'tibor berilmaganligini ko'rsatmoqda.

Amalga oshirilgan ilmiy kuzatishlar va ularning qisqacha tahlili asosida quyidagi **xulosalar** qilish mumkin:

1. Mamlakatimizda ommaviy sportni rivojlantirish, davlatimiz rahbariyati tomonidan katta e'tibor berilmoqda;

2. Mamlakatimizda iqtidorli bo'lajak yuqori malakali sportchilarni zahirasi mavjud bo'lib, ularni ommaviy sport orqali saralab olishda, sport ta'limi tashkilotlarining ma'lumotlarini zamonaviy talab darajasida amalga oshirish;

3. Mamlakatimizda ommaviy sportni rivojlantirishda maktab sportini tashkiliy asoslaridan biri bo'lgan sport klublarini, barcha umum ta'lim maktablarida tashkil qilishni amalga oshirish;

4. Yurtimizda ommaviy sportni ilmiy asosda rivojlantirishni amalga oshirishga.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Shavkat Mirziyoyev "Yangi O'zbekiston taraqqiyot strategiyasi". "O'zbekiston" Toshkent-2022.

2. Shavkat Mirziyoyevning 2020-yil 30-oktyabr "Sog'lom turmush tarzini keng tadbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida" PF-6099 sonli farmoni.

3. O'zbekiston Respublikasi prezidenti Shavkat Mirziyoyevning "O'zbekiston-2030" strategiyasi to'g'risidagi 2023-yil 11-sentyabr PF-158 sonli farmoni.

O'zbekiston Respublikasining bosh vaziri Abdullo Aripovning 2018-yil 16-iyuldagi "Davlat ta'lim muassasalarida sport klublarini tashkil etish chora-tadbirlari to'g'risida"gi 542 sonli qarori.

BOSHLANG‘ICH SINIF BOLALARNI ETNOSPORT TURLARI VOSITASIDA JISMONIY RIVOJLANISHI VA JISMONIY TAYYORGARLIKNI OSHIRISH TEKNOLOGIYALARI

Meliev Xamidulla Abdullaevich – professor, **Jizzax DPU**.

Annotatsiya: Maqolada maktabgacha ta’lim tashkilotlarida tarbiyalanayotgan 6-7 yoshli bolalarni jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarligini oshirishda jismoniy tarbiya vositalaridan milliy harakatli o‘yinlar asosida oshirish texnologiyalari yoritilgan.

Аннотация: В статье описаны технологии повышения физического развития и физической подготовленности детей 6-7 лет в дошкольном образовании на основе национальных подвижных действий.

Kalit so‘zlar: maktabgacha ta’lim tashkiloti, 6-7 yosh, jismoniy rivojlanish, jismoniy tayyorgarlik, vositalar, milliy harakatli o‘yinlar, metodlar.

Ключевые слова: дошкольная образовательная организatsiya, 6-7 лет, физическое развитие, физическая подготовка, инструменты, национальные подвижные игры, технологии.

Vatanga muxabbat, unga fidoyilik eng oliyjanob tuyg‘udir. Tuyg‘u-tafakkur, aql-idrok mahsuli. Darhaqiqat, teran fikrlovchi, mushohadasi keng, aqlini to‘g‘ri yo‘naltirishga qodir va jismoniy rivojlangan inson tuyg‘usi qudratli bo‘ladi. Tafakkur va aql-idrok tana a‘zolarining sog‘lomligi bilan bevosita bog‘liqdir. Zotan. Shu ma’noda xalq “Sog‘ tanda –sog‘lom aql” degan hikmatni topib aytgan.

Vatan va jamiyat sog‘lom insonlarning ongli faoliyat natijasida ravnaq topadi. Ayniqsa, mamlakatimiz taraqqiyotining kelajagi yosh avlod zimmasiga tushadi. Demak, O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyev ta’kidlaganidek “Maktabgacha ta’lim sohasi uzluksiz ta’lim tizimining ilk bo‘g‘ini hisoblanadi va butun ta’lim-tarbiya tizimini asosiy maqsadi bo‘lgan barkamol avlodni tarbiyalashga erishishda muhim ahamiyat kasb etadi”.

O‘zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi qonun (04.09.2015 y)ni 20-moddasida “O‘zbekiston milliy sport turlari va milliy xalq harakatli o‘yinlari O‘zbekiston Respublikasining jismoniy tarbiya va sport sohasidagi madaniy merosining ajralmas qismi, aholida vatanparvarlik va vatanga muxabbat, halqaro maydonda mamlakatning obro‘-e’tiborini yuksaltirishga intilish tuyg‘ularini tarbiyalash poydevoridir. Har bir tashkilot kun ish rejasida bo‘lishi” shu qonun bilan belgilangan.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Etnosport turlarini ommalashtirish va rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi qaroriga muvofiq “Etnosport turlarini 2025 yilgacha ommalashtirish va rivojlantirish dasturini 2022-2024 yillarda amalga oshirish bo‘yicha” Yo‘l xaritasi”da maktabgacha ta’lim tashkilotlarida, umumo‘rta ta’lim maktablarida va oliy ta’lim muassasalarida milliy sport turlari va xalq o‘yinlarining mohiyati haqida targ‘ibot materiallari (qo‘llanma, buklet, banner, flayer, slaydlar va boshqalar)ni tayyorlash, ularning jismoniy, intellektual, ma’naviy-ahloqiy jihatdano‘rni haqida jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida, sport tadbirlarida, bayramlar dasturlarida hamda ma’naviyat soatlarida tushunchalar berish, sportchi chempionlar uchrashuvlarda, musobaqa va bellashuvlarda tashkil etish belgilangan.

O‘zbekiston Respublikasi maktabgacha ta’lim tizimini 2030 yilgacha rivojlantirish konsepsiyasi (2019 y. 08.05.)ga “Bolalarni sog‘lom turmush tarzini yuritishga o‘rgatish,

gimnastika va faol mashg'ulotlari va sportga qiziqish uyg'otishni shakllantirish, jismoniy rivojlanish, jismoniy tayyorgarlikni oshirish hamda jismoniy sog'lom o'sib kelayotgan yosh avlodni tarbiyalash" vazifalari belgilangan.

Yuqoridagi vazifalarni amalga oshirishda maktabgacha ta'lim tashkilot jamoasi korporativ hamkorlik ish rejalarini olib borish lozim. Bolalarni sog'lom turmush tarzini tashkil etish, bolalarni jismoniy rivojlanishi, jismoniy tayyorgarlikni oshirishda jismoniy tarbiya vositalaridan foydalanishni taqozo etadi. Jismoniy tarbiya vositalaridan biri bu bolalarga qulay bo'lgan, mos bo'lgan milliy harakatli o'yinlardir.

Milliy xalq harakatli o'yinlarni o'ynash orqali bolalarni o'z xalqining hayoti, turmush tarzi, madaniyati, urf-odatlari, kasbi-kori, xunarmandchiligi, dehqonchiligi va otobobolarimizning aql-zakovati bilan qisqacha tanishadilar hamda malaka, ko'nikmalariga ega bo'ladilar. Harakatli o'yinlar bolalarni jismoniy o'stirish, chiniqtirish, rivojlantirishdan tashqari ularni to'g'rilik, halollik, adolatlilik, soflik, o'zaro yordam (do'stlik) mustaqillik va tashkilotchilik kabi chin inson fazilatlar egasi qilib tarbiyalashda ham muhimdir.

Tarbiyachi yoki bolalar mustaqil ravishda o'yinlarni tashkil qilish, rollarni taqsimlash, o'z-o'rtog'larining hatti-harakatlariga baho berish kabi ko'nikma va malakalarga erishib boradilar. Shuningdek, jismoniy tayyorgarlik sifatlarini chaqqonlik, epchillik, tezkorlik, kuchlilik tarkib topa boradi.

Mamlakatimizda ko'pgina mualliflar, olimlar harakatli o'yinlarni ta'lim tizimida o'rganish ishlarini olib bormoqdalar. Xalq milliy o'yinlarini to'plash, ularning yangi-yangi namunalarini yozib olish va ularni ommalashtirish keng avj olishda T.S.Usmonxo'jaev, F.Xodjaev, A.Lesitsa, K.Mahkamjonov, D.Abdullaev, F.Axmedov va boshqalarni ishlari shular jumlasidandir. 2014 yilda chop etilgan "500 harakatli o'yinlar" T.S.Usmonxujaev, X.A.Meliev va boshqalar tomonidan tayyorlangan kitobda maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalar uchun 200 ga yaqin milliy va harakatli o'yinlar tavsiya qilingan.

Harakatli o'yinlar, chunonchi, yurish, yugurish, sakrash, irg'itish yoki uloqtirish, tirmashib chiqish kabi mashqlar bola harakatlarini rivojlantirish va takomillashtirishda qayta ahamiyatga ega. Harakatlarning shakllantirish bilan birga, jismoniy qobiliyat ham taraqqiy eta boradi, yurak va nafas olish tizim faoliyati yaxshilanadi. Umuman olganda bolalar dunyosida katta o'rinni egallaydi.

Shu munosabati bilan 2019-2021 yillarda olib borilayotgan ilmiy-tadqiqot ishlarimizda 6-7 yoshli bolalarni jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarlikni oshirish yuzasidan quyidagi metodika va tavsiyalarni amalga oshirishni lozim topdik:

- 6-7 yoshli bolalarni jismoniy rivojlanishiga oid milliy harakatli o'yinlar ro'yhatini tuzish;
- 6-7 yoshli bolalarni jismoniy tayyorgarlikni oshirishda xizmat qilayotgan milliy harakatli o'yinlar jamlanmasini shakllantirish;
- "Ilk qadam" davlat o'quv dasturidagi faoliyatlarga oid milliy harakatli o'yinlarni saralab olish;
- 6-7 yoshli bolalarni jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarligini oshirish bo'yicha innovasion pedagogik texnologiyalarni asosida tavsiyalar ishlab chiqish;
- 6-7 yoshli bolalarni jismoniy-ma'naviy rivojlanishiga oid bellashuvlar, musobaqalar va sport bayram tadbirlar tashkil etish texnologiyalarini ishlab chiqish;
- 6-7 yoshli bolalarni jismoniy-ma'naviy rivojlanish va jismoniy tayyorgarligini oshirishda respublika va hududlarni iqlimini hisobga olgan holda yil davomida fasllarda (bahor, yoz, kuz va qish) o'ynaladigan harakatli o'yinlarni modelini shakllantirish.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yhati

1. O‘zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi Qonuni (04.09.2015y.) “Xalq so‘zi” gazetast. 2015 y. 07.09.
2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Maktabgacha ta’lim tizmini 2030 yilgacha rivojlantirish konsepsiyasi” Qarori (08.05.2019y.). Xalq so‘zi gazetasi. 13.05.2019 y. 1-2 b.
3. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Etnosport turlarini ommalashtirish va rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi (25.05.2022 y.) Qarori. Jizzax haqiqati. 28.05.2022 y. №43.1-2b.
4. Azizova R.I. “Sport va harakatli o‘yinlarni o‘qitish metodikasi” O‘quv qo‘llanma T.: 2020 yil.
5. Raximqulov K.D. “Milliy harakatli o‘yinlari” O‘quv qo‘llanma T.: 2021 y.
6. Usmonxo‘jayev T.S., Meliev X.A. va boshqalar. “500 harakatli o‘yinlar” O‘quv qo‘llanma T.: Bekinmashoq-Plyus. 2010 y.
7. Nigmanov B.B, Xo‘jaev F, Raximqulov K.D “Sport o‘yinlari va uni o‘qitish metodikasi” o‘quv qo‘llanma Ilm-Ziyo nashriyoti Toshkent 2021 y.

Internet saytlari:

8. www.tdpu.uz
9. www.perdagog.uz
10. www.ziyonet.uz

ETNOSPORT – MILLIY SPORT TURLARI VA XALQ O‘YINLARINI RIVOJLANTIRISHNING, MILLIY QADRIYATLAR BILAN O‘ZARO BOG‘LIQLIGI

Mutinova Mehrangiz Saidavzalovna - Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti

Annotatsiya. Mazkur maqola milliy sport turlari va xalq o‘yinlarini rivojlantirish, targ‘ib etish va ommalashtirishga qaratilgan etnosport mavzusiga bag‘ishlangan bo‘lib, unda etnosport turlarini rivojlantirishning jamiyatdagi o‘rni, roli va ahamiyati, mazkur sport turlarini muvofiqlashtirib turadigan xalqaro va milliy tashkilotlar, mamlakatimizda etnosport turlarini ommalashtirish va rivojlantirish bo‘yicha amalga oshirilayotgan ishlar tahlil qilingan.

Kalit so‘zlar: etnosport, milliy qadriyatlar, xalq o‘yinlari, milliy sport, Ethnosport Challenge, Uzbekistan Ethno Games, “Bahodirlar o‘yini”, ko‘chmanchilar o‘yinlari.

Аннотация. Данная статья посвящена теме этноспорта, направленной на развитие и популяризацию национальных видов спорта и народных игр, проведен анализ роли и значения развития этноспорта в обществе, международных и национальных организациях, координирующих эти виды спорта, а также проводимой работы по популяризации и развитию этноспорта в нашей стране.

Ключевые слова: этносport, национальные ценности, народные игры, национальные виды спорта, Ethnosport Challenge, Uzbekistan Ethno Games, «Игры богатырей», игры кочевников.

Kirish. O‘zbekistonda xalq milliy o‘yinlari o‘zining uzoq o‘tmishi, boy tarixiga ega bo‘lgan, ajdodlardan avlodlarga meros sifatida o‘tib kelayotgan, ma’naviy boyligimiz, qadriyatlarimizdan hisoblanadi. Mamlakatimiz mustaqillikka erishgan dastlabki kunlardan boshlab, milliy qadriyatlarimiz, an’ana-yu udumlarimiz, shu jumladan, xalq o‘yinlarini qayta tiklashga katta e’tibor qaratilmoqda. Endilikda milliy sport turlari va xalq o‘yinlarini ommalashtirish va rivojlantirish davlat siyosati darajasiga ko‘tarilgan. Sportning an’anaviy turlari bilan birgalikda milliy sport turlari hamda xalq o‘yinlari ham tobora rivojlanib bormoqda. Xalqlarning boy merosini asrab-avaylash va kelajak avlodlarga yetkazishda sportning an’anaviy turlari muhim ahamiyat kasb etadi.

O‘zbek xalqi ko‘p asrlar davomida Kurash, Belbog‘li kurash, Uloq-ko‘pkari, Turon, Boyqo‘rg‘on kabi O‘zbekiston milliy sportining asoschilariga aylangan kurashchi-polvonlari hamda afsonaviy chavandozlari bilan mashhur bo‘lgan. Mazkur sport turlari milliy ruh bilan sug‘orilgan bo‘lib, yoshlarda abjirlik, epchillik kabi xususiyatlarni shakllantirishda, ularning o‘tkir zehni va ko‘rkam qaddi-qomatli bo‘lib ulg‘ayishlarida muhim ahamiyat kasb etadi. Mamlakatimizda olib borilayotgan islohotlar tufayli haqli ravishda O‘zbekistonning madaniy merosi bo‘lgan milliy sportimizni dunyoga namoyish etish imkoniyati paydo bo‘ldi. Milliy sport turlaridan kurash, belbog‘li kurash, o‘zbek jang san’ati, Turon yakkakurashi, qarabtep va uloq, ko‘pkari kabilari xalqaro sport turlari qatoridan joy olib bo‘ldi. Bugungi kunda mazkur milliy sport turlari etnosport turlariga kiritilgan bo‘lib, ushbu sport turlari bo‘yicha butun dunyo bellashmoqda. Mamlakatimizda milliy sport va xalq o‘yinlarini 6 ta yo‘nalishga bo‘lish mumkin: harakatli o‘yinlar, intellektual o‘yinlar, harbiy o‘yinlar, taxta , cho‘pon va ov o‘yinlari. Ulardan etnosport turlari 9 tani (milliy kurash turlari, Amir Temur shaxmati, kamondan otish, ot sporti, yirtqich qushlar bilan ov qilish, bahodirlik (kuchlilar) va dorboz (arqonda yurish) san’ati), shu kungacha xalq orasidan topilgan milliy sport turlari soni esa 198 tani tashkil etmoqda.³

Xususan, 2017-yilda O‘zbekiston belbog‘li kurashchilari dunyo reytingida 2-o‘rinni olib, 2020-yil o‘tkazilgan jahon chempionatida dunyoning 30 ga yaqin mamlakatlari orasida 1-o‘rinni egalladi. Qarabtep (lanka) o‘yini 7 ming yillik tarixga ega bo‘lib, nafaqat Markaziy Osiyoda, balki Xitoy, Shimoliy Kavkaz, Sibir hamda Yevropa mamlakatlarida ham keng tarqalgan.

Chillak o‘yini o‘ziga xos xususiyatlar va nozik tomonlarga ega bo‘lib, qatnashchilardan zukkolik, o‘yin madaniyatini, jismoniy baquvvatlikni, jasurlikni talab qiladi. Mazkur o‘yin Qashqadaryo, Samarqand va Surxondaryo viloyatlarida keng tarqatilgan.

Navro‘z bayramlari, hosil bayramlari, xalq sayillarida hamda to‘y marosimlarida uloq-ko‘pkari va ot poygasi bo‘yicha musobaqalar o‘tkazib kelinmoqda. 2001-yildan boshlab O‘zbekiston uloq-ko‘pkari federatsiyasi o‘z faoliyatini amalga oshirib, xalqaro uloq-ko‘pkari va ot poygasi musobaqalarini tashkil qilish hamda hamyurtlarimizning ishtirokini ta’minlashda katta hissa qo‘shmoqda.

Hozirda respublikada 40 ta oilaviy dorbozlik guruhlarini faoliyat ko‘rsatib kelmoqda. “O‘zbek davlat sirki” davlat muassasasining “O‘zbekiston dorbozlari” jamoalari qadimgi dorbozlik an’analarini zamonaviy sirkning badiiy ifoda vositalari bilan boyitib kelmoqda.

Shu bilan birga, etnosport turlari bo‘yicha mahallarda tizimli ravishda musobaqalar va festivallar o‘tkazish, buning uchun tegishli infratuzilma yaratish, milliy sport turlari va xalq

³. www.olympic.uz – O‘zbekiston Milliy olimpiya qo‘mitasi rasmiy veb-sayti

o'yinlarini xalqaro darajaga olib chiqish hamda keng targ'ib qilish, ularni rivojlantirish va ommalashtirish borasida ko'plab muammolar mavjud.

Shu sababli, Etnosport turlarini 2025-yilgacha ommalashtirish va rivojlantirish dasturi (keyingi o'rinlarda — Dastur) ishlab chiqildi.

Dastur etnosport turlarini tizimli rivojlantirishning maqsadi, vazifalari, asosiy yo'nalishlari, istiqboldagi bosqichlarini belgilaydi hamda kelgusida ushbu yo'nalishda chora-tadbirlarni ishlab chiqish uchun asos bo'lib xizmat qiladi.

Muhokama va natijalar. Dunyo bo'ylab "An'anaviy o'yinlar" tushunchasi keng qo'llaniladi va jismoniy faoliyatning turli xil an'anaviy turlarini o'z ichiga oladi. YUNESKO tomonidan an'anaviy o'yinlar insoniyat madaniy merosining ajralmas qismi sifatida e'lon qilingan bo'lib, ular etnik-madaniy o'ziga xoslik va madaniy xilma-xillikni qayta tiklashga xizmat qiladi. Etnosport – bu jismoniy faoliyatning an'anaviy turlari, jumladan, milliy sport turlari va mahalliy xalqlarning an'anaviy o'yinlarini o'zida mujassam etgan yangi institutsional shakl bo'lib, ular milliy qadriyatlar sifatida hamma joyda qayta tiklanmoqda⁴. Etnosport – an'anaviy o'yinlar va musobaqalarni saqlab qolish uchun xizmat qiladigan zamonaviy xalq sport turidir. Madaniyatshunos Aleksey Kylasov tomonidan berilgan ta'rifga ko'ra, etnosport deganda (qadimgi yunoncha "etnos" (xalq) va "sport" so'zlaridan) etnosport nazariyasida tasvirlangan jismoniy faoliyatning an'anaviy turlari, ularni saqlash va rivojlantirish usullari to'plami tushuniladi⁵. "Etnosport" tushunchasi 2010-yilda an'anaviy o'yinlar va musobaqalar turnirlarining zamonaviy (folklor) shaklini tavsiflash bilan bir qatorda ilmiy muomalaga kiritildi. "Etnosport" leksigrammasida "sport" komponentining qo'llanilishi zamonaviy o'yin madaniyatida sportning chuqur o'rin olganligi bilan bog'liq⁶.

Etnosport turlariga an'anaviy sport turlari, xalq o'yinlari kiradi va bu jismoniy faoliyat turlari insoniyatning madaniy merosini saqlashda muhim ahamiyatga ega. Dunyodagi har bir etnik guruh ko'p asrlik o'yin madaniyati asosida o'ziga xos bo'lgan etnosport turlarini yaratadi. Bunday sport turlarini rivojlantirish YUNESKOning madaniy xilma-xillikni targ'ib qilish, madaniyatlar o'rtasidagi muloqot va jamiyatning barqaror rivojlanishi uchun nomoddiy madaniy merosni asrab-avaylash bo'yicha faoliyati va dasturlariga hamohangdir. Dunyoda etnosport turlarini rivojlantirish borasida bir qator ishlar amalga oshirilmoqda. Shuningdek, 2012-yilda Monrealda (Kanada) ikki tashkilot – Kanada Etnosport jamiyati va 2011-yilda tuzilgan dunyodagi birinchi etnosport tashkiloti – Rossiya an'anaviy o'yinlar va etnosport federatsiyasi tomonidan Butunjahon etnosport jamiyati tashkil etildi. 2018-yilda Butunjahon etnosporti (World Ethnosport) shtab-kvartirasi Riga (Latviya) shahriga ko'chirildi⁷. Butunjahon etnosporti YUNESKOning an'anaviy o'yinlar va sport turlari bo'yicha turli loyihalari – An'anaviy o'yinlar va sport bo'yicha maslahatchilar qo'mitasi, Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha hukumatlararo qo'mitasining (CIGEPS) Doimiy maslahat kengashi bilan hamkorlik qiladi. Mazkur tashkilot YUNESKOning II toifadagi institutlari – YUNESKOning Ko'chmanchi sivilizatsiyalarni o'rganish xalqaro instituti (Mo'g'uliston) va YUNESKO/Tencent ochiq raqamli an'anaviy o'yinlar kutubxonasi (Xitoy) bilan qo'shma

⁴ Кыласов А.В. Методология и терминология этноспорта // Массовая физическая культура и оздоровление населения. Журнал. 2011. – С. 41-43.

⁵ Кыласов А.В., Гавров С.Н. Этнокультурное многообразие – новая парадигма в развитии спорта // V Международный конгресс «Человек, спорт, здоровье» 21-23 апреля 2011 г., Санкт-Петербург, Россия: Материалы конгресса // под ред. В. А. Таймазова. – СПб: Олимп-СПб, 2011. – С. 161-163

⁶ Кыласов А.В. Роль этноспорта в современной игровой культуре. Автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора культурологии. – М., 2021.

⁷ www.olamsport.com – internet portali

dasturlarni ham amalga oshiradi⁸. Butunjahon etnosportining asosiy tadbir loyihasi – Butunjahon Etnosport Challenge turnirlari – etnik nomoddiy madaniy merosni saqlash va rivojlantirish maqsadida mahalliy an’anaviy o’yinlar qoidalar va jihozlariga muvofiq taniqli sportchilar ishtirokida muntazam ravishda o’tkaziladigan xalqaro musobaqalardir. “Ethnosport Challenge” turnirlari, birinchi navbatda, xalqlar o’rtasidagi o’zaro munosabatlar an’analari tarixan shakllangan Ipak yo’li bo’ylab madaniy aloqalarni saqlab qolishga qaratilgan. Loyiha 2018-yilda boshlangan va allaqachon to’rtta turnirga mezbonlik qilgan – Rossiya, Malayziya, Braziliya va Litvada. Butunjahon etnosporti barcha qit’alardagi 48 mamlakat olimlari, an’anaviy o’yinlar va etnosport tadbirlari tashkilotchilarini birlashtiradi⁹. 2015-yil 7-sentabrda Qirg’iziston va Turkiya tashabbusi bilan Yevroosiyo davlatlarining etnik, an’anaviy va milliy sport turlari federatsiyalarini (“Kavkaz o’yinlari”, “Erdin o’yinlari”, “Maanchari o’yinlari”, “Salburun” va boshqalar) o’z ichiga olgan Butunjahon etnosport konfederatsiyasi tashkil etildi. Ayni paytda Jahon etnosport konfederatsiyasiga Qozog’iston, Qirg’iziston, Turkiya, Ozarbayjon, Mo’g’uliston, Vengriya, Gruzziya, Rossiya, Argentina, Yaponiya, Meksika, Polsha, Qatar, Ruminiya, Tunis, Litva kabi 16 davlat a’zo¹⁰.

Butunjahon ko’chmanchilar o’yinlari Qirg’iziston hukumati tashabbusi bilan 2012-yilda ko’chmanchi sivilizatsiya madaniyatini tiklash va saqlash maqsadida tashkil etilgan yirik xalqaro loyiha hisoblanadi. Butunjahon ko’chmanchilar o’yinlari – etnik sport turlari bo’yicha xalqaro sport musobaqalari bo’lib. Mazkur musobaqalar Markaziy Osiyoning tarixan ko’chmanchi xalqlarining o’yinlari asosida tashkil etilgan. Butunjahon ko’chmanchilar o’yinlarining hammuallifi Butunjahon etnik o’yinlar konfederatsiyasi hisoblanadi¹¹. Birinchi Jahon ko’chmanchilar o’yinlari 2014-yilning 9-14-sentabr kunlari Qirg’izistonning Issiqko’l viloyati Cho’lpon-Ota shahrida bo’lib o’tdi. Ularda 19 davlatdan 583 nafar sportchi ishtirok etdi. Musobaqalar etnik sportning 10 turi bo’yicha o’tkazildi. Madaniy dasturda 1200 kishi ishtirok etdi. Televizion eshittirish 230 million kishilik auditoriyaga ega 40 mamlakatni qamrab oldi. Ikkinchi va uchinchi Ko’chmanchilar o’yinlari ham Cho’lpon-Otada bo’lib o’tdi: 2016-yilda 60 ta davlat, 2018-yilda esa 66 ta davlat ishtirokida. To’rtinchi o’yinlar 2022-yilda Turkiyaning Iznik shahrida bo’lib o’tdi, unda 100 dan ortiq davlat ishtirok etdi. Qadimiy qadriyatlarimiz – xalq o’yinlari va milliy sport turlariga hukumat darajasida e’tibor qaratilayotganini ham e’tirof etish lozim. 2019-yilning noyabr oyida O’zbekiston poytaxtida Butunjahon etnosport kengashi va Butunjahon Strongmen federatsiyasi (WSF) kengashining qo’shma yig’ilishi bo’lib o’tdi va unda tuzilgan ittifoq doirasidagi hamkorlik rejalari tasdiqlandi. 2019-yil dekabr oyida Bogota shahrida (Kolumbiya) bo’lib o’tgan YUNESKOning Nomoddiy madaniy merosni muhofaza qilish bo’yicha Hukumatlararo qo’mitasining 14-sessiyasi yig’ilishida Konvensiyani amalga oshirish bo’yicha maslahat hamkori sifatida Jahon etnosportini akkreditatsiya qilish to’g’risida qaror qabul qilindi. Olingan maqom doirasida O’zbekiston Butunjahon etnosport faoliyati markaziga aylandi. O’zbekiston va YUNESKO o’rtasidagi hamkorlik dasturiga kiritilgan hamkorlik shartnomalari tuzildi¹². 2020-yilda Xiva “Turk dunyosi madaniyati poytaxti” deb e’lon

⁸ Кыласов А.В. Традиционные игры и состязания вдоль Шелкового пути // Этноспорт и традиционные игры. – 2019. – № 1. – С. 1–11.

⁹ Кыласов А.В. Традиционные игры и состязания вдоль Шелкового пути // Этноспорт и традиционные игры. – 2019. – № 1. – С. 1–11.

¹⁰ www.olamsport.com – intertnet portali

¹¹ Кыласов А.В. Роль этноспорта в современной игровой культуре. Автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора культурологии. – М., 2021.

¹² Turdimuratov Y.A. Yangi O’zbekistonda jismoniy tarbiya va sportga oid davlat siyosati // Barqarorlik va yetakchi tadqiqotlar. Journal of Advanced Research and Stability. 05/2023. 575-581.

qilindi. Mazkur qadimiy shaharda har yili Butunjahon bahodirlar o'yinlari federatsiyasi (WSF) ko'magida Pahlavon Mahmud nomini abadiylashtirish maqsadida "Bahodirlar o'yinlari" xalqaro turniri o'tkaziladi. Turnir o'zbek xalqining buyuk farzandi, o'z davrida Markaziy Osiyo, Eron, Ozarbayjon, Afg'oniston va Hindistonda mashhur kurashchi, ustoz, faylasuf va so'fiy bo'lgan Pahlavon Mahmud xotirasiga bag'ishlab tashkil etiladi¹³. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 17-iyundagi "Kamondan otish sportini yanada rivojlantirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Farmoni O'zbekistonda etnosportni rivojlantirish yo'lidagi navbatdagi muhim qadam bo'ldi. Hujjatda Toshkent shahrida "Alpomish va Barchinoy" xalqaro turniri, Samarqandda xotin-qizlar o'rtasida "To'maris kubogi", Buxoro, Qo'qon, Samarqand va Xiva shaharlarida Turizm va viloyat markazlarida kamonchilar uchun kamondan otish haftaligini o'tkazish, sport bazasini tashkil etish ko'zda tutilgan¹⁴. 2021-yil 8-oktyabrda Toshkent shahrida "O'zbekistonda etnosportning rivojlanish istiqbollari" mavzusida xalqaro konferensiya bo'lib o'tdi. O'zbekistonda milliy sport turlarini rivojlantirish va ommalashtirish mamlakatimiz rahbariyati tomonidan ilgari surilgan muhim tashabbuslardan biri va nomoddiy madaniy merosni asrash, shuningdek, aholi orasida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish va ommalashtirish sohasidagi asosiy masalalardan biridir. Shu maqsadda tashkil etilgan xalqaro konferensiya "O'zbekistonni etnosport va milliy qadriyatlar orqali kashf eting!" shiori asosida o'tkazildi. Mazkur xalqaro konferensiyada O'zbekiston Etnosport assotsiatsiyasi tashkil etilganligi barchaga ma'lum qilindi¹⁵. O'zbekiston etnosport assotsiatsiyasi 2021-yil 6-oktyabrda Adliya vazirligidan ro'yxatdan o'tkazildi. Milliy va an'anaviy sport turlarini, xalq o'yinlarini tiklash, rivojlantirish, ularning yagona tartib-qoidalarini ishlab chiqish hamda tatbiq etish, shuningdek aholi orasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish ham Etnosport assotsiatsiyasining asosiy maqsadlaridan hisoblanadi. 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 Farmoniga muvofiq, bir nechta ixtisoslashtirilgan muassasalar vakillari, shu jumladan Jangchi-polvonlar milliy markazi, O'zbekiston uloq-ko'pkari federatsiyasi, O'zbekiston kamar va uchkurash uyushmasi, Kamondan otish milliy federatsiyasi va Belbog'li kurash sport federatsiyasi o'rtasida mamlakatimizda Milliy etnosport uyushmasini tashkil etish to'g'risida kelishuvga erishildi¹⁶. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 30-oktyabrdagi "Sog'lom turmush tarzini hayotga keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-6099-son Farmoniga muvofiq, Respublika hududlarida ekspeditsiya tashkil qilgan holda milliy sport turlari hamda xalq o'yinlari tarixini o'rganish asosida "O'zbekiston Respublikasi milliy sport turlari va xalq o'yinlari ensiklopediyasi"ni tayyorlash va chop etish maqsadida qator tashkilotlar hamkorligida qo'shma qaror qabul qilingan edi. Milliy sport turlari va xalq o'yinlari ensiklopediyasini yaratishdan ko'zlangan asosiy maqsad, qadimdan bizgacha yetib kelgan milliy sport turlari va xalq o'yinlarini keng jamoatchilik, xususan xorijlik sayyohlarga namoyish etish va bu orqali milliy o'yinlarimiz va sport turlarini xalqaro miqyosiga olib chiqishdan iborat¹⁷.

¹³ . www.minsport.uz – O'zbekiston Respublikasi Yoshlar siyosati va sport vazirligi rasmiy veb-sayti.

¹⁴ www.lex.uz – O'zbekiston Respublikasi qonunchilik ma'lumotlari milliy bazasi.

¹⁵ www.olamsport.com – internet portali.

¹⁶ . www.minsport.uz – O'zbekiston Respublikasi Yoshlar siyosati va sport vazirligi rasmiy veb-sayti.

¹⁷www.lex.uz – O'zbekiston Respublikasi qonunchilik ma'lumotlari milliy bazasi.

2022-yilda O'zbekiston xalq o'yinlari va milliy sport turlarining tarixi, qonun qoidalarini o'zida aks ettirgan "O'zbekiston Respublikasi milliy sport turlari va xalq o'yinlari ensiklopediyasi" chop etildi. Mazkur ensiklopediya 2 qismdan iborat bo'lib, unga jami 82 ta milliy xalq o'yinlarining kelib chiqish tarixi va rivojlanish bosqichlari haqidagi ma'lumotlar o'zbek, rus va ingliz tillarida kiritilgan. Kitobning 1-qismida milliy sport turlari va ularning rivojlanishiga munosib hissa qo'shgan sulolaviy sportchilar haqida so'z yuritilgan bo'lsa, 2-qismida milliy sport turlari va xalq o'yinlarining kelib chiqish tarixi, rivojlanish bosqichlari to'g'risida hikoya qilinadi¹⁸. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 11-apreldagi "Mahallalarda yoshlarni ommaviy sportga jalb qilishni yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-201-son qarori bilan 2023-yil 1-martdan boshlab milliy sport turlari bo'yicha uch bosqichli umumrespublika sport musobaqalarini o'tkazish tizimi joriy qilinadi¹⁹. 2022-yil 25-mayda O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Etnosport turlarini ommalashtirish va rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarori qabul qilindi. Mamlakatimizda milliy sport turlari va xalq o'yinlarini (etnosport) targ'ib qilish va ommalashtirish, bolalar va o'smirlarni ularga keng jalb qilish maqsadida, mazkur qaror asosida Etnosport turlarini 2025-yilgacha ommalashtirish va rivojlantirish dasturi hamda mazkur dasturni 2022-2023 yillarda amalga oshirish bo'yicha "yo'l xaritasi" tasdiqlandi²⁰. Mazkur qarorda barcha ta'lim muassasalarida milliy sport turlari va xalq o'yinlarining mohiyati va ularning jismoniy, intellektual, ma'naviy-axloqiy jihatdan o'rni haqida tushunchalar berib borilishi ham ko'rsatib o'tildi. O'zbekiston etnosport assotsiatsiyasiga aholining barcha qatlamlarini etnosport bilan shug'ullanishga jalb qilish, mahallalarda etnosport turlari bo'yicha xalq o'yinlari va musobaqalarni o'tkazish hamda Butunjahon etnosport konfederatsiyasi bilan hamkorlikni kuchaytirish vazifalari topshirildi²¹. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasi huzuridagi Xalq salomatligi milliy kengashiga quyidagilarni amalga oshirish topshirildi:

- ommaviy sport musobaqalari tashkil qilinadigan etnosport turlari ro'yxatini tasdiqlash;

- 2023-yilgi sport va ommaviy jismoniy tarbiya tadbirlarining kalendar rejasida etnosport turlari bo'yicha musobaqalarni o'tkazish uchun zarur mablag'lar ko'paytirilishi hamda ajratilishini ta'minlash;

- 2023-yilgi sport va ommaviy jismoniy tarbiya tadbirlarining kalendar rejasiga muvofiq etnosport turlari bo'yicha musobaqalar o'tkazilishini ta'minlash;

- alohida etnosport turini rivojlantirish maqsadida sport federatsiya (assotsiatsiya)larini tashkil qilish choralari ko'rish. Mazkur qarorga ko'ra, 2023-yil 1-martdan boshlab etnosport turlari bo'yicha musobaqalar har yili an'anaviy tarzda o'tkaziladi. Xususan, Toshkent shahrida har yili etnosport turlari bo'yicha "Uzbekistan Ethno Games" respublika festivali, Xiva shahrida har ikki yilda bir marotaba Xalqaro etnosport festivali tashkil etiladi. Bunda "Ichan qal'a" majmuasida festivalning ochilish va yopilish marosimlari o'tkaziladi. Har bir hududda ot sporti turlariga tegishli anjomlar do'koni ochiladi. 2023-yil 8-10-sentabr kunlari qadimiy Xiva shahrida ilk marotaba Xalqaro etnosport festivali bo'lib o'tdi. Milliy qadriyatlar va an'analarni o'zida jamlagan ushbu tadbirda 63 ta mamlakatdan qariyb 930 nafar etnosport

¹⁸ www.olamsport.com – intertnet portali

¹⁹ Turdimuratov Y.A., Berdimurodov Z.I. O'zbekistonda bolalar sportini rivojlantirishga oid davlat siyosati // ERUS. Multidisciplinary Scientific Journal. February, 2023. 144-152.

²⁰ www.lex.uz – O'zbekiston Respublikasi qonunchilik ma'lumotlari milliy bazasi.

²¹ www.olympic.uz – O'zbekiston Milliy olimpiya qo'mitasi rasmiy veb-sayti

namoyandalari, ommaviy axborot vositalari xodimlari ishtirok etganligi festivalga dunyo miqyosida qiziqish va e'tibor naqadar katta ekanini yaqqol ko'rsatib turibdi. "Ichan qal'a" majmuasi hamda uning atrofidagi maydonlarda belbog'li kurash bo'yicha xalqaro turnir, o'zbek jang san'ati, mass resling, bahodirlar o'yini va tosh ko'tarish bo'yicha jahon chempionatlari, kamondan otish bo'yicha xalqaro ochiq turniri, milliy kurash, bel olish va uch kurash, Turon yakkakurashi, qushlar ovi va ot sporti turlari bo'yicha ko'rgazmalar, mohir oshpazlar ishtirokida osh chempionati, milliy ovqatlar va qovun sayli kabi tadbirlar o'tkazildi. Shu bilan bir qatorda, Butunjahon etnosport konfederatsiyasining "Meros bilan bog'langan, etnosport bilan birlashgan" shiori ostida etnosport sammiti, Butunjahon etnosport konfederatsiyasi Ijroiya qo'mitasi a'zolarining uchrashuvi va Xalqaro etnosport festivali paradi ham tashkil etildi. Tadbir doirasida etnosport turlarini rivojlantirish va yanada ommalashtirish bo'yicha forum, osh pishirish musobaqasi, qovun sayli, hunarmandchilik mahsulotlari hamda san'at asarlaridan ko'rgazma, "Bahodirlar o'yini" musobaqasi, 6 ta sport turi bo'yicha ko'rgazmali chiqishlar, 12 ta milliy xalq o'yinlari bo'yicha ko'rgazmali o'yinlar tashkil etildi. Darhaqiqat, milliy sport turlari va xalq o'yinlari o'ziga xos qadriyat sifatida avlodlardan avlodlarga o'tib boradi. Ularni ardoqlagan yoshlar qalbida Vatanga muhabbat tuyg'usi qaror topadi, milliy ruh shakllanib, xalqimizning an'ana va urf-odatlarini e'zozlash hissi yanada kuchayadi.

Xulosa. Milliy o'yinlar yoshlarni o'zbekona tarbiyalashning eng ta'sirchan vositalaridan biridir. Bu o'yinlar qanchalik keng yoyilsa, vatanparvar yoshlar safi shunchalik ortib boradi. Shuningdek sport va milliy qadriyatlar uyg'unlashgan holatda shakllanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh. Mirziyoyev. Toshkent sh., 2022-yil 25-may, PQ-259-son
2. Кыласов А.В., Гавров С.Н. Этнокультурное многообразие – новая парадигма в развитии спорта // V Международный конгресс «Человек, спорт, здоровье» 21-23 апреля 2011 г., Санкт-Петербург, Россия: Материалы конгресса // под ред. В. А. Таймазова. – СПб: Олимп-СПб, 2011. – С. 161-163
3. Кыласов А.В. Роль этноспорта в современной игровой культуре. Автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора культурологии. – М., 2021.
4. Кыласов А.В. Традиционные игры и состязания вдоль Шелкового пути // Этноспорт и традиционные игры. – 2019. – № 1. – С. 1–11.
5. Кыласов А.В. Методология и терминология этноспорта // Массовая физическая культура и оздоровление населения. Журнал. 2011. – С. 41-43.
6. Turdimuratov Y.A., Berdimurodov Z.I. O'zbekistonda bolalar sportini rivojlantirishga oid davlat siyosati // ERUS. Multidisciplinary Scientific Journal. February, 2023. 144-152.
7. Turdimuratov Y.A. Yangi O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportga oid davlat siyosati // Barqarorlik va yetakchi tadqiqotlar. Journal of Advanced Research and Stability. 05/2023. 575-581.
8. Ro'ziyev A.A., O'zbek milliy bel olish kurash tarixidan // Toshkent – "Fan va texnologiya" – 2010. – 512 b.
9. www.minsport.uz – O'zbekiston Respublikasi Yoshlar siyosati va sport vazirligi rasmiy veb-sayti.
10. www.olympic.uz – O'zbekiston Milliy olimpiya qo'mitasi rasmiy veb-sayti.

11. www.lex.uz – O‘zbekiston Respublikasi qonunchilik ma’lumotlari milliy bazasi.

12. www.olamsport.com – intertnet portali.

MAMALAKATIMIZDA OMMAVIY SPORTNI RIVOJLANTIRISHDA MILLIY AN‘ANALARNING O‘RNI VA ZAMONAVIY MUHITDA NAMOYON BO‘LISH ASPEKTLARI

Mamadaliyev Mansurjon Mamajonovich, O‘quv, ilmiy va xalqaro aloqalar bo‘yicha direktor o‘rinbosari, Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash instituti Samarqand filiali

Annotatsiya: Ushbu maqolada jismoniy tarbiya va sportni ommaviylikini oshirish, aholi o‘rtasida ommaviy sportni rivojlantirishda xalqimizning uzoq o‘tmishidan uzatilib kelinayotgan milliy harakatli o‘yinlar, sportdagi milliy an‘analarning mamlakatimiz aholisi salomatligini mustahkamlash, barcha aholi qatlamlari o‘rtasida sog‘lom turmush tarzini keng tatbiq etish, umr ko‘rish yoshini oshirish, yosh avlodni jismonan barkamol etib tarbiyalash va oliy sport mahoratiga erishishdagi muhim aspektlari tahlil qilingan.

Аннотация: В данной статье рассматриваются вопросы повышения популярности физической культуры и спорта, развития массового спорта среди населения, национальных подвижных игр, переданных из далекого прошлого нашего народа, национальных традиций в спорте, укрепления здоровья населения нашей страны, широкого внедрения здорового образа жизни среди всех слоев населения, повышения продолжительности жизни, воспитания подрастающего поколения в физическом совершенстве и достижения высокого спортивного мастерства. важные аспекты были проанализированы.

Ключевые слова: массовый спорт, национальные традиции, традиции в спорте, Национальные виды спорта, подвижные игры, мотор, народные игры.

Kalit so‘zlar: ommaviy sport, milliy an‘analar, sportda an‘analar, milliy sport turlari, harakatli o‘yinlar, vosita, xalq o‘yinlari.

Kirish: Mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish, aholi o‘rtasida sportning ommaviylikini oshirish orqali sog‘lom turmush tarzini keng targ‘ib qilish, yoshlarni sportga bo‘lgan qiziqishlarini yanada oshirish ijtimoiy-madaniy hayotning eng dolzarb masalalaridan biridir. Yoshlarni sportga qiziqishlarini uyg‘otish ularni o‘zlarini jismoniy-ruhiy kuchiga bo‘lgan ishonchni ortishiga, irodasini mustahkam bo‘lishiga, qalbida Vatanga bo‘lgan muhabbat va sadoqat tuyg‘ularini shakllanishiga zamin yaratadi. Turli mamlakatlar tajribasi shuni ko‘rsatmoqdaki, aholi salomatligini mustahkamlash, sog‘lom turmush darajasi va sifatini yanada yuksaltirish, yosh avlod ta‘lim-tarbiyasi, yagona maqsad yo‘lida aholini jiplashtirishga qaratilgan chora-tadbirlar har qanday davlatning ijtimoiy-iqtisodiy rivojlanishi uchun samarali mexanizmlaridandir.

Bugungi kunda O‘zbekiston aholisining deyarli 55,6 foizini 30 yoshgacha bo‘lgan yoshlar tashkil etishini hisobga oladigan bo‘lsak, davlatning ijtimoiy-iqtisodiy barqarorligi va taraqqiy etishi, jahon hamjamiyatida tutgan o‘rnini mustahkamlanishi, shu zaminda voyaga yetayotgan yoshlarning jismoniy-ruhiy salomatligiga, ilmiy salohiyatiga, ularning qalbida vatanparvarlik tuyg‘usi shakllanishiga va hayoti davomida erishadigan yutuqlariga bevosita bog‘liq. Yoshlar masalalarini davlat siyosatining asosiy yo‘nalishi sifatida yuqori o‘ringa qo‘ya olgan jamiyatdagina ijobiy rivojlanish yuz beradi.

An‘analarning vujudga kelishida odatlar, his-tuyg‘ular, ko‘nikmalar, instinktlar, qobiliyatlar singari jarayonlar o‘ziga xos o‘rin tutgan bo‘lib, uning nafaqat ijtimoiy tushuncha ekanligini, balki biologik va fiziologik omillarga ham bog‘liqdir. Sezilarli kuch va

barqarorlikka ega bo'lgan vaqtinchalik aloqalar yoki dinamik stereotiplar tizimini shakllantirish – ko'nikmalarni shakllantirishning fiziologik asosi hisoblanadi.

Tarixiy jarayonlar, ijtimoiy taraqqiyotning oldinga borishiga, insonning barkamol, sog'lom ravnaq topishiga xizmat qiladigan hamda muayyan xalq ommasining tub manfaatlariga muvofiq keladigan marosimlar, rasm-rusum, urf odat, turmush va tafakkur tarzi xayrli an'ana vositasi ta'sirida rivojlanadi va qadriyatga aylanadi²².

O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish olib borilayotgan davlat ijtimoiy siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biridir. Bu masala qonun darajasida belgilanib O'zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasining IX-bob, 48-moddasi 4-qismida "Davlat jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish, aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantirish uchun shart-sharoitlar yaratadi"²³ degan normaning kiritilishi aholining ijtimoiy himoyalashning huquqiy asosi hisoblanib, ommaviy sportni rivojlantirish aholi, ayniqsa yosh avlod tarbiyasida turli salbiy illatlar, giyohvandlik, chekish, alkohol ichimliklar iste'moli, voyaga etmagan yoshlar o'rtasida huquqbuzarlik va jinoyatchilik profilaktikasi bilan bog'liq jarayonlarda muqobil hisoblanadi.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 24-yanvardagi "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-5924-son Farmonida "...jismoniy tarbiya va sport sohasida aholi sog'lig'ini mustahkamlashga ko'maklashadigan aniq dasturlarni amaliyotga joriy etish, yoshlarni sportga keng jalb qilish va ular orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish, sport turlari bo'yicha yuqori natijalarni ta'minlaydigan mahoratli sportchilar bilan milliy terma jamoalarni shakllantirish va trenerlar uchun qo'shimcha shart-sharoitlar yaratish zarurati mavjud"²⁴ligi ta'kidlangan hamda 2025-yilgacha ushbu sohani isloh qilishning asosiy yo'nalishlari belgilab berilgan.

Jahon ilm-fanida bugungi kunda milliy va umuminsoniy an'analarning jamiyat hayotidagi ijtimoiy ahamiyati va uning jamoatchilik fikrini rivojlantiruvchi axloqiy imperativ sifatida metodologik ahamiyatini kuchaytirishni taqozo etmoqda. Yurtimiz hududida istiqomat qilgan ajdodlarimizning ijtimoiy madaniyati miloddan avvalgi 6-7-asrlardayoq shakllanib, milliy an'analari, qadriyatlar, urf-odat, marosimlar orqali uzatilib kelinmoqda. Aholi o'rtasida jismoniy tarbiya va sportni ommaviyligini oshirishda milliy an'ana va qadriyatlarining ahamiyati beqiyosdir.

Globalashuv jarayonlarida mamlakatimiz aholisi salomatligini mustahkamlash, barcha aholi qatlamlari o'rtasida sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish, umr ko'rish yoshini oshirish, yosh avlodni jismonan barkamol etib tarbiyalash dolzarb masalalardan biridir. Bu borada insonlarni tafakkur tarzini o'zgartirish, ularni ongida jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish organizm uchun hayotiy ne'mat ekanligini ongli ravishda qabul qilish va buni kundalik ratsioniga kiritish zarur. Bugungi kunda intellektual va sun'iy ong, texnika, texnologiyaning jadal sur'atlarda rivojlanishi insonlar turmush tarzida barcha kasalliklarning zamiri bo'lgan kamharakatlilik ko'payishiga olib kelmoqda. Biz axborot-kommunikatsiya texnologiyalari vositalari orqali ijtimoiy tarmoqlarga hayotimizni juda ko'p vaqtini sarflagan holda qaramlikka uchramoqdamiz.

Har bir xalqning o'ziga xos tarixiy madaniyati, tili, urf-odatlarini, qadriyatlarini, an'analari, hayot tarzi uning milliy o'yinlarida ham namoyon bo'ladi. An'analari orqali saqlanib kelinayotgan milliy o'yinlarni keyingi avlodlarga o'tkazish muhim ahamiyat kasb etib, avlodlar o'rtasidagi aloqalarni ta'minlash, ota-bobolarning turmush tarzini o'rganish, saqlash va etkazishning universal vositasidir.

²² Falsafa. Qomusiy lug'at. T.: Sharq, 2004, 32-b.

²³ O'zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi. – Toshkent: "O'zbekiston" nashriyoti, 2023. – 120 b.

²⁴ O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 24-yanvardagi "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-5924-son Farmoni. <https://lex.uz/docs/-4711327>

Xalq umumiy madaniyatining tarkibiy qismi bo'lgan jismoniy madaniyat ham o'zining uzoq tarixiga ega bo'lib, keng jamoatchiligimiz uchun ham professional sportda erishilayotgan yuksalishlar bilan birgalikda ommaviy sportni rivojlantirishda milliy va harakatli o'yinlar asosiy tarkibiy qism hisoblanadi. Mutaxassislarining fikricha, oliy sport mahoratiga yo'l milliy va harakatli o'yinlar orqali o'tadi. Milliy o'yinlarimizdagi xatti-harakatlar insonlarning axloqiy-estetik qarashlari orqali namoyon bo'lib, yigitlardagi ephillik, chaqqonlik, kuchlilik, mardlik, jasurlik, or-nomus, vatanparvarlik, qizlarimizdagi ibo, hayo, sadoqat, poklik, nafosatlilik tuyg'ularini shakllanishida zamin yaratgan.

O'zbek xalqining 3-ming yillik tarixida milliy an'analar, urf-odatlar va qadriyatlar bilan chambarchas bog'liq bo'lgan va bugungi kunda ham rivojlanib borayotgan ot sporti, milliy kurash, belbog'li kurash kabi sport turlari hamisha xalq mehrini qozonib avlodlarga uzatilib kelmoqda. Miloddan avvalgi 2-3-asrlar boshlarida shakllangan ot sportining ko'pkari (uloq), alaman-bayga (poyga), baiga (poyga), chougan (ot polosi) singari asrlar davomida shakllangan milliy sport turlari, albatta, nafaqat jismoniy sifatlarni (kuch, tezlik, chidamlilik, ephillik, moslashuvchanlik), balki axloqiy va irodaviy fazilatlarini ham har tomonlama rivojlantirdi. Asta-sekin shaxs rivojlanishining jismoniy yo'nalishining foydali ahamiyati nafaqat sog'lom turmush tarzi, faol jismoniy tarbiya va sportni targ'ib qilish bilan to'ldirildi, balki kundalik hayotning bir qismiga, bo'sh vaqt shakliga va tushunchaga aylandi.

Tarixdan ma'lumki, insonlar otlardan faqat turmush yumushlarida ulov sifatidagina emas, balki boshqa katta faoliyatlarni bajarishda ham foydalanganlar. Ayniqsa, podshohlarda askarlar asosan ot ustida jang qilish mashqlarini bajarishgan. Aleksandr Makedonskiy yoki Amir Temur dunyoni zabt etganlarida bir necha minglab chaqirim masofalarni otlarda yurib o'tishgan. Bunday faoliyatlar o'z-o'zidan ma'lumki, xalqning ot o'yinlarini takomillashtirish, turli tadbirlarni amalga oshirishiga sabab bo'lgan. Shu sababdan hozirgi ot o'yinlarining kelib chiqishi va rivojlanishi bir necha ming yillar avvalgi davrga borib taqaladi. Ot o'yinlarining turlari, mazmunlari va o'tkazish tartib qoidalari avloddan avlodga xalq og'zaki ijodi sifatida o'tib, o'rganib kelishgan²⁵.

O'zbek xalqining an'anaviy sport turlaridan biri bo'lmish kurash uch yarim ming yillik tarixga ega. Kurash o'zbekcha so'z bo'lib, u qator qadimiy sharq adabiy manbalarida yakkama-yakka olishuv va ijtimoiy ko'ngilochar sport turi sifatida tilga olingan²⁶. Arxeolog va etnograf olimlarning tadqiqotlariga uzoq tarixiy merosga ega bo'lgan, mamlakatimizning Surxondaryo, Zarafshon vohalari va Farg'ona vodiysidagi qadimgi manzilgohlardan topilgan noyob qadimiy topilmalar, qoyalarga bitilgan tasviriy san'at namunalari o'z aksini topgan, jahon davlatlarining yuksak ma'naviy qadriyatlaridan biri, o'zbek milliy va an'anaviy sport turi sanalgan kurash shu zaminda yashagan xalqlarning jismoniy madaniyatning ajralmas qismi bo'lganini isbotlaydi. O'zbek xalq og'zaki ijodi namunalari bo'lmish "Alpomish", "Go'rug'li", "Avazxon", "Rustam", "To'lg'anoy", "Kuntug'mish" kabi dostonlarda ham pahlavonlar kurashi madh etilib, ephil va chaqqon, zukko va donolari ulug'langan²⁷. Milliy sport turlarimizda saqlanib kelinayotgan an'analar insonlar hayotida zarur va foydali omildir, chunki, birinchidan, ular istak va harakatlarning birligini ifodalaydi va ta'minlaydi; ikkinchidan, ular shaxsning xarakter xususiyatlarini ochib beradi; uchinchidan, ular insonning ongi va xotirasini keraksiz stressdan xalos qiladi.

Natijalar. Jismoniy tarbiya va sport aholi salomatligini mustahkamlash va g'ayriijtimoiy xulq-atvorining oldini olishning universal vositasi bo'lganligi sababli, mahalliy davlat hokimiyati organlari faoliyatida asosiy e'tibor jismoniy tarbiya va sport faoliyatini

²⁵ Axmedov F.Q. Milliy an'analarda sport bayramlarini tashkil qilish va o'tkazish usullari. Uslubiy qo'llanma, — Jizzax. 2005. 15-b.

²⁶ Komilov A.X. Kurash sporti, uning shakllanish tarixi, o'zbek kurashi paydo bo'lishi va qoidalari. "Экономика и социум". №2(105), 2023, 159-бет.

²⁷ Komil Yusupov. Kurash xalqaro qoidalari, texnikasi va taktikasi: Kurash bilan shug'ullanuvchi yosh kurashchilar, murabbiylar, instruktorlar, BO'SM, kollejlar, jismoniy tarbiya institutlari, universitetlarning jismoniy tarbiya fakultetlari talabalari va o'qituvchilari uchun ilmiy-uslubiy-amaliy qo'llanma. — T.: G'afur G'ulom nomidagi nashriyot-matbaa ijodiy uyi, 2005, 17-b.

maksimal darajada ta'minlaydigan sohalarga qaratilishi aholini jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanishga jalb etishga erishish, bunda milliy o'yinlardagi an'analardan keng foydalanishda quyidagi aspektlarga e'tibor qaratish maqsadga muvofiq:

- mahallalarda, ta'lim muassasalarida milliy o'yinlarga asoslangan jismoniy tarbiya va sport ishlarini tashkil etish;
- sport maydonlari, inshootlarining moddiy-sport bazasini rivojlantirish;
- bolalar sportini rivojlantirishda milliy harakatli o'yinlarda samarali foydalanish;
- ijtimoiy ahamiyatga molik ommaviy jismoniy tarbiya va sport tadbirlarini tashkil etish va o'tkazish;
- aholi o'rtasida jismoniy harakatlarni inson salomatligidagi o'rnini keng targ'ib etish, OAV rolini kuchaytirish;
- sog'lom turmush tarzi falsafasini omma ongiga singdirish.

Xulosa qilib aytganda, ommaviy sportning ustuvorligini ta'minlagan holda jismoniy tarbiya va sport sohasini rivojlantirish, sohani barcha uchun jamiyatni jipslashtirish, yoshlarni giyohvandlikdan chalg'itish, kasalliklarning oldini olish, umr va uning sifat darajasini, o'rtacha turmush darajasini oshirish kabi ko'plab ijtimoiy-iqtisodiy muammolarni hal etishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O'zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi. – Toshkent: “O'zbekiston” nashriyoti, 2023. – 120 b.
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 24-yanvardagi “O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida”gi PF-5924-son Farmoni. <https://lex.uz/docs/-4711327>
3. Falsafa. Qomusiy lug'at. T.: Sharq, 2004, 32-b.
4. Axmedov F.Q. Milliy an'analarda sport bayramlarini tashkil qilish va o'tkazish usullari. Uslubiy qo'llanma, — Jizzax. 2005. 15-b.
5. Komil Yusupov. Kurash xalqaro qoidalari, texnikasi va taktikasi. — T.: G'afur G'ulom nomidagi nashriyot-matbaa ijodiy uyi, 2005, 17-b.
6. G.A.Mardonova. O'zbek milliy o'yinlari [Matn]: Ommabop-adabiy nashr /– Toshkent: Bookmany print, 2022. – 158 b.
7. Komilov A.X. Kurash sporti, uning shakllanish tarixi, o'zbek kurashi paydo bo'lishi va qoidalari. “Экономика и социум”. №2(105), 2023, 159-bet.

SOG'LOM TURMUSH TARZINI SHAKILLANTIRISH MUAMMOLARI VA YECHIMLARI

Maxmudov Yunusjon Millaevich - Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Farg'ona filiali

Annotatsiya: Ushbu maqolada muallif tomonidan insonlarning jismoniy mehnatga bo'lgan kam harakati tufayli, uning salomatlik darajasining pasayishi, ichki a'zolar faoliyatining buzilishi, ish qobiliyatining past ko'rsatkichi va talab darajasida bo'lmagan jismoniy rivojlanish kabi holatlarning mavjudligi haqida so'z yuritiladi.

Аннотация: В данной статье автор говорит о существовании таких состояний, как снижение уровня здоровья, нарушение работы внутренних органов, низкий показатель трудоспособности, а также физическое развитие, не находящееся на необходимом уровне из-за отсутствия физической активности людей.

Kalit soʻzlar: jismoniy mehnat, kam harakatlilik, salomatlik darajasi, ish qobiliyati, jismoniy rivojlanish.

Ключевые слова: физический труд, малоподвижный образ жизни, уровень здоровья, трудоспособность, физическое развитие.

Har qanday mamlakatning ertangi kuni, kelajak taraqqiyoti birinchi galda xalqning, yoshlarning jismoniy va ma'naviy kamoloti bilan o'lchanadi. Jismoniy madaniyat va sport sohasi mutaxasislari oldiga qo'yilgan asosiy vazifalardan biri yurtimizda sog'lom va barkamol avlod tarbiyasini davlat siyosatining eng muhim va ustuvor yo'nalishlaridan biriga aylantirish, bu borada o'ziga xos milliy tizim yaratish chora-tadbirlarini amalga oshirishdan iborat. Zamonaviy tibbiyot insonning jismoniy mehnatga bo'lgan kam harakati tufayli uning salomatlik darajasining pasayishi, ichki a'zolar faoliyatining buzilishi, ishlash qobiliyatining past ko'rsatkichi va talab darajasida bo'lmagan jismoniy rivojlanish kabi holatlarning mavjudligini ko'rsatmoqda. Ana shu maqsadda Respublikamizda "Sog'lom avlod uchun" xalqaro xayriya jamg'armasi tashkil etilganligi, onalar va bolalar salomatligini mustahkamlash, sog'lom bola, sog'lom nasl uchun kurash yo'lida salmoqli ishlar amalga oshirilib kelinmoqda.

Sog'lom turmush tarzini shakillantirishda nafaqat onalar va bolalar, balki butun xalqni ommaviy sport harakatiga jalb qila oladigan o'ziga xos samarali tizimni yaratish, sog'lom va barkamol avlodni voyaga yetkazish ishlarining uzviy va ajralmas qismi hisoblanadi. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti tomonidan bu sohadagi tadbirlarni o'zaro uyg'un va mushtarak tarzda tashkil etish maqsadida 2020-yil 30-oktyabrda "Sog'lom turmush tarzini keng tadbiriq etish va ommaviy sporni yanada rivojlantirish chora tadbirlari to'g'risida" PF-6099 sonli Qarori ishlab chiqildi.

Yangi O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sport sohasida aholining turli qatlamlarini, barcha ta'lim muassasalari, ishlab chiqarish hamda davlat-nodavlat tashkilotlari, mahallalarni qamrab olgan samarali milliy tizimini yaratish maqsadida O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 11-apreldagi "Mahallalarda yoshlarni ommaviy sportga jalb qilishni yangi bosqichga olib chiqish chora tadbirlari to'g'risida"gi PQ-201-son qarori qabul qilinganligi va bu qaror ijrosi bo'yicha olib borilayotgan ishlarning natijalari hozirdanoq yaxshi natijalar berayotgani quvonarli holdir.

Bunga misol qilib mamlakat aholisi orasida yurak qon-tomir kasalliklari, yuqumli kasalliklarning kamayishi, va nogiron bolalarni tug'ilishini kamayishi ana shular jumlasidandir.

Aholi salomatligini yaxshilash ishlarni rivojlantirishda barcha mutasadi tashkilot rahbarlarining shaxsiy na'muna sifatida ishtirok etayotganligi aloxida takidlash joyizdir.

Shahar va tuman markazlarida chiqarilayotgan qarorlar ijrosini ta'minlash maqsadida yurtimizda nishonlanayotgan "Navruz bayrmi", "Mustaqillik bayrami", "Xotira va qadrlash kuni" va boshqa atamalarga bag'ishlab sport sog'lomlashtirish tadbirlari muntazam o'tkazib kelinmoqda.

Lekin tuman markazidan uzoqda joylagan qishloqlarda bunday tadbirlarni o'tkazilishi hozirgi kun talablari asosida emasligi bor haqiqat. O'tkazilayotgan bo'lsa ham yozilayotgan "hisobotlarda" xolos.

Biz ushbu sohani qishloq joylarida ham rivojlantirish chora- tadbirlari muammo – echimlari ustida ishlashimiz kerak. Buning uchun birinchi navbatda qishloq markazlarida dastlab o'quv-moddiy ba'zalarni (o'yingohlar, sport maydonchalari, suv xavzalari, sport anjomlari) qurulishi, tashabbuskor sportchi murabbiylarni joylarda aniqlash, ularga tashkiliy ishlarda amaliy yordam berish, xomiylik qiluvchi tashkilot va muassasalar bilan hamkorlik ishlarini kuchaytirishimiz darkor.

Dastlab ishlarni joylardagi ta'lim muassasalari va jamoat tashkilotlarida ommaviy ertalabki badantarbiya mashqlarni o'tkazishdan boshlash maqsadga muvofiq bo'ladi.

Ibn Sinoning: "Badantarbiya kishini chuqur va ketma-ket nafas olishga majbur qiluvchi ixtiyoriy harakat", -degan fikrining mohiyatida mo'tadil ravishda va o'z vaqtida badantarbiya bilan shug'ullanuvchi odam buzilgan xiltlar tufayli kelgan kasalliklarning va

mijoz hamda ilgari o'tgan kasalliklar tufayli keluvchi kasalliklarga duchor bo'lmasligi ta'kidlagan. Badantariya mashqlarini xududdagi barcha ta'lim muassasalari (umumiy o'rta ta'lim, maktabgacha ta'lim va kasb -xunar ta'limi) ,davlat va nodavlat tashkilotlari, mahalla fuqaro yig'inlari vakillarini ham jalb qilingan holda olib borilishiga erishish kerak. Barcha tashkilot rahbarlari bu ishlarda tashabuskorlik qilishlari va shaxsan o'rnak ko'rsatishlariga e'tiborni qaratamiz.

Dastlabki olib borilayotgan tadbirlarga mahalliy hokimiyatlarning yoshlar bilan ishlash bo'yicha vakillarini ham jalb qilinadi. Keyingi bosqichda xududdagi markaziy o'yingohlarda ta'lim muassasalari, tashkilot va mahalla yoshlari o'rtasida sportning futbol, voleybol, basketbol, stol tenisi va boshqa turlaridan sport musobaqalarini tashkillab xudud birinchiliklari o'tkaziladi. Imkoniyat darajasida sportni ommaviylikni targ'ib qilish maqsadida hakamlik qilish uchun viloyat, respublika musobaqalarida ishtirok etgan taniqli sportchilarni jalb qilish maqsadga muvofiq bo'ladi.

O'tkaziladigan musobaqalarni ochilishi, ishtirokchilarni taqdirlash ishlari hamda uni yakunlash tantanali olib borilishiga e'tiborni qaratish lozim. Barcha musobaqa ishtirokchilari va tomoshabinlar xotirasida qoladigan darajada bo'lmog'ida erishishimiz keyingi olib boriladigan tadbirlarga ta'sir ko'rsatadi. Shunday ekan halqimiz uchun yaratilayotgan imkoniyatlardan foydalanib sog'lom va barkamol insonlarni tarbiyalab voyaga yetishishlarida o'z xissamizni qo'shishimiz barchamizning insoniylik burchimizdir.

Foydalanilgan adabiyotlar :

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

2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora tadbirlari to'g'risida"gi 2018-yil 5-mart PF-5368-sonli Farmoni.;

3. 2019–2023y. O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish konsepsiyasi .2019-yil 15-fevral.

4. O'zbekistonda ilmiy- amaliy tadqiqotlar mavzusida konferensiya materiallari .Toshkent -2020 yil.

5. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 11-aprelda "Mahallalarda yoshlarni ommaviy sportga jalb qilishni yangi bosqichga olib chiqish chora tadbirlari to'g'risida"gi PQ-201-sonli Qarori.

6. A.A.Pulatov, I.A.Tursunaliyev, Z.P.Rasulov, Sport treneri va uning ko'p funksional kasbiy faoliyati: O'quv qo'llanma / A.A.Pulatov, I.A.Tursunaliyev, Z.P.Rasulov. –Toshkent: "Umid Design", 2023yil.

7. <https://fayllar.org/jismoniy-tarbiya-va-sport-nazariyasi-va-metodologiyasi>.

8. M.S.Axmatov. Uzluksiz ta'lim tizimida ommaviy sport-sog'lomlashtirish ishlarini samarali boshqarish. Monografiya. Toshkent. 2005-yil.

O'ZBEKISTON OLIMPIYA HARAKATI TARIXI

Mambetov Bayram Jaksimuratovich, tarix fanlari nomzodi, dotsent Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash instituti Nukus filiali

Annotatsiya: Mazkur maqolada Jismoniy tarbiya va sport, Olimpiya harakati tarixiy, Olimpizmning asosiy tamoyillari, Olimpizmning maqsadi, Olimpiya harakati, Olimpiya Xartiyasi, O'zbekiston Milliy olimpiya qo'mitasi to'g'risida bayon etiladi.

Kalit soʻzlar: Jismoniy tarbiya va sport, Olimpiya harakati, XOQ, MOK, Olimpizmning maqsadi, Olimpiya Xartiyasi.

Jismoniy tarbiya va sport, Olimpiya harakati tarixiy shartli hodisalardir. Taʼkidlash joizki, respublikamizning zamonaviy sharoitida jismoniy tarbiya, sport va Olimpiya harakati yuksak salohiyatga ega boʻlib, madaniy, ijtimoiy, sogʻliqni saqlash, yoshlar, iqtisodiy va boshqa koʻplab jabhalarda oʻz ifodasini topmoqda.

Olimpizmning asosiy tamoyillari - bu tana, iroda va aqlning fazilatlarini muvozanatli bir butunlikka koʻtaradigan va birlashtiruvchi hayot falsafasidir. Sportni madaniyat va taʼlim bilan uygʻunlashtirgan olimpizm saʼy-harakatlarning quvonchiga, yaxshi namunaning tarbiyaviy ahamiyatiga, ijtimoiy masʼuliyat va umuminsoniy asosiy axloqiy tamoyillarga hurmatga asoslangan turmush tarzini yaratishga intiladi.

Olimpizmning maqsadi sportni insoniyatning barkamol rivojlanishiga xizmat qilish, inson qadr-qimmatini saqlash haqida qaygʻuradigan tinch jamiyatni yaratishga hissa qoʻshishdir.

Olimpiya harakati - XOQ rahbarligida olimpizm qadriyatlaridan ilhomlangan barcha shaxslar va tashkilotlarning kelishilgan, uyushgan, universal va doimiy faoliyati. Ushbu faoliyat 5 qitʼani qamrab oladi. Uning choʻqqisi butun dunyo sportchilarining buyuk sport bayrami - Olimpiya oʻyinlarida birlashishidir. Olimpiya harakatining ramzi - 5 ta bir-biriga bogʻlangan halqalar.

Sport inson huquqlaridan biridir. Har bir inson kamsitmasdan, olimpizm ruhida sport bilan shugʻullanishi kerak, bu doʻstlik, birdamlik, halol oʻyin (fair play) ruhida oʻzaro tushunishni nazarda tutadi.

Jamiyatda sport funksiyalari, Olimpiya harakati tarkibidagi sport tashkilotlari avtonom tashkilotlarning huquq va majburiyatlariga ega boʻlishi kerakligini tushunib, sport qoidalarini mustaqil ravishda yaratish va nazorat qilish, oʻz tashkilotlarining tuzilmasi va rahbariyatini belgilash, saylov oʻtkazish huquqini hurmat qilish, har qanday tashqi taʼsirlardan xoli boʻlish, shuningdek, yaxshi boshqaruv tamoyillari qoʻllanilishini taʼminlash uchun javobgarlik.

Olimpiya Xartiyasida nazarda tutilgan huquq va erkinliklarning amalga oshirilishi hech qanday kamsitishlar mavjud boʻlmaganda taʼminlanishi kerak: irqiy, til, diniy, siyosiy, rang-barang, jins, jinsiy orientatsiya, turli xil qarashlar, milliy yoki ijtimoiy kelib chiqishi, mulkka egalik qilish, tugʻilish yoki boshqa holat.

Olimpiya Harakatiga mansublik Olimpiya Xartiyasi qoidalariga rioya qilishni va Xalqaro Olimpiya Qoʻmitasi tomonidan tan olinishini talab qiladi.

Oʻzbekiston Milliy olimpiya qoʻmitasi nodavlat notijorat tashkilot boʻlib, oʻz faoliyatini Oʻzbekiston Respublikasi qonunchiligiga, Xalqaro Olimpiya qoʻmitasining Olimpiya Xartiyasi²⁸ga va Oʻzbekiston Milliy olimpiya qoʻmitasi Ustaviga muvofiq amalga oshiradi.

Oʻzbekiston Milliy olimpiya qoʻmitasi mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish boʻyicha qator muhim vazifalarni bajaradi. MOQ ning asosiy funksiyalarini ichki va tashqi funksiyalarga boʻlish mumkin. Ichki vazifalarga quyidagilar kiradi: Olimpiya

²⁸ **Olimpiya Xartiyasi** olimpizmning asosiy tamoyillarini, XOQ tomonidan qabul qilingan qoidalarni belgilaydigan hujjatdir. Olimpiya Xartiyasida 3 ta vazifa bor:

- Olimpizm tamoyillari va qadriyatlarini belgilovchi konstitutsiyaviy xususiyatga ega hujjat XOQ Nizomi
- Xalqaro Olimpiya qoʻmitasi, Xalqaro federatsiyalar, Milliy olimpiya qoʻmitalari va Olimpiya oʻyinlarini oʻtkazish boʻyicha tashkiliy qoʻmitalar oʻrtasida vazifalarni taqsimlash toʻgʻrisidagi nizom.

Xartiyasida belgilangan tamoyillar asosida O‘zbekistonda Olimpiya harakatini rivojlantirish; respublika aholisini jismoniy va ma’naviy tarbiyalashga ko‘maklashish; ommaviy jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishda ishtirok etish; milliy sport turlari, nogironlar o‘rtasida sport turlari, davlat va jamoat jismoniy tarbiya va sport tashkilotlariga mamlakat terma jamoalari va sport zaxiralarini tayyorlashda ko‘maklashish; yoshlarni halol kurash tamoyillari asosida, raqibga nisbatan olijanob munosabatda o‘zaro tushunish va xalqlar o‘rtasidagi do‘stlik ruhida tarbiyalash; O‘zbekistonda olimpizm g‘oyalarini targ‘ib qilish, jamoatchilikni O‘zbekiston Respublikasi sportchilari yutuqlari bilan tanishtirish, olimpiya ta’limini rivojlantirish; tajriba almashish va sport kadrlarining malakasini oshirish uchun konferensiyalar, seminarlar, kurslar tashkil etish; sportni qo‘llab-quvvatlash jamg‘armalari va xayriya tashkilotlarini tashkil etishda ishtirok etish; sportchilar, murabbiylar, sport hakamlari, sport faxriylari manfaatlarini himoya qilish.

Tashqi vazifalari ham kam emas: O‘zbekiston Respublikasining xalqaro maydondagi mavqeini mustahkamlash va nufuzini oshirish; Olimpiya, Osiyo, Jahon yoshlari va Markaziy Osiyo o‘yinlarida mamlakat delegatsiyalarining vakilligi; XOQ²⁹, OCA³⁰, boshqa mamlakatlar milliy olimpiya qo‘mitalari, xalqaro sport assotsiatsiyalari bilan sport sohasidagi hamkorlikni rivojlantirish; XOQ ning "Olimpiya birdamligi" dasturlarida ishtirok etish; respublika sport federatsiyalari va tashkilotlariga ularning xalqaro sport assotsiatsiyalari ishidagi ishtirokini kuchaytirishga ko‘maklashish; O‘zbekiston MOQ vakolatiga kiruvchi masalalar bo‘yicha xorijiy muassasalar, tashkilotlar va firmalar bilan ishbilarmonlik aloqalarini amalga oshirish; xalqaro tashkilotlarda sport tashkilotlari va O‘zbekiston Olimpiya harakati manfaatlarini himoya qilish; mamlakatimiz qonunchiligiga muvofiq xalqaro (nodavlat) birlashmalarga a‘zo bo‘lish; to‘g‘ridan-to‘g‘ri xalqaro aloqa va aloqalarni o‘rnatish, mamlakatlar va mintaqalarning sport birlashmalari bilan shartnomalar tuzish.

Ichki funksiyalarni amalga oshirish O‘zbekiston MOQ 1992-yil 21-yanvarda tashkil etilgan paytdan boshlab amalga oshirila boshlandi. Xalqaro olimpiya qo‘mitasining 1993 yil sentabr oyida bo‘lib o‘tgan 101-sessiyasida Milliy olimpiya qo‘mitasining to‘liq tan olinishi natijasida to‘liq xalqaro faoliyat ko‘rsatish mumkin bo‘ldi.

Integratsiya jarayonlarining butun majmuasini amalga oshirishning kaliti XOQ o‘rtasida mustahkam aloqalarni o‘rnatish muammosini hal qilishda edi. 1996 yil fevralda Xalqaro olimpiya qo‘mitasi rahbari X.A. Samaranch³¹ Lozanna shahrida I.A. Karimovga “Oltin Olimpiya” ordenini topshirdi. X.A. Samaranch O‘zbekistonga uch marta tashrif buyurdi: Lillexammerdagi sportchilarimizning muvaffaqiyatli ishtiroki munosabati bilan, I Markaziy Osiyo o‘yinlari munosabati bilan hamda O‘zbekiston Olimpiya shon-shuhrati muzeyining ochilishida ishtirok etish. U O‘zbekiston Olimpiya harakati rivojiga katta yordam berdi, bu harakat X.A. Samaranchning “Buyuk xizmatlari uchun” ordeni bilan taqdirlanishida e’tirof etildi. XOQ ning Olimpiya birdamligi kabi bo‘linmasi bilan aloqalar muvaffaqiyatli rivojlanmoqda. Ushbu tashkilot bosh direktori 1999 yil aprel oyida Toshkentga tashrif buyurdi. Olimpiya birdamligi O‘zbekistonning yetakchi sportchilariga 32 ta stipendiya ajratadi, mamlakatimizda murabbiylar malakasini oshirish bo‘yicha xalqaro

²⁹ Xalqaro Olimpiya qo‘mitasi

³⁰ Osiyo Olimpiya Kengashi

³¹ Xuan Antonio Samaranch, 1920-yil 17-iyulda Ispaniyaning Barselona shahrida, badavlat oilada tug‘ilgan, bolaligida rolikli xokkey o‘ynagan, ispaniyalik siyosatchi va tadbirkor, Xalqaro Olimpiya Qo‘mitasining (XOQ) 7-prezidenti (1980-2001), XX asr Olimpiya harakatining eng ko‘zga ko‘ringan namoyandalaridan biri sifatida tan olingan. XOQ ning umrboqiy faxriy prezidenti. X.A.Samaranch 2010-yil 21-aprelda o‘tkir yurak yetishmovchiligi tashxisi bilan vafot etgan.

seminarlar o‘tkazish uchun O‘zbekiston Milliy olimpiya qo‘mitasiga mablag‘ ajratadi.

Xalqaro olimpiya qo‘mitasi bilan bunday konstruktiv aloqalar sportchilarimizga xalqaro sport musobaqalarida ham qulay sharoit yaratmoqda. Ular O‘zbekiston Respublikasida olimpizmning har tomonlama rivojlanishiga hissa qo‘shmoqda.

O‘zbekiston MOQ yana bir muhim Xalqaro olimpiya markazi – Milliy olimpiya qo‘mitalari assotsiatsiyasining (MOQ) to‘la huquqli a‘zosi bo‘lib, hozirda uning tarkibiga 202 davlat kiradi.

Sportchilarimizning Olimpiya o‘yinlaridagi muvaffaqiyatlari O‘zbekiston nafaqat buyuk allomalar, siyosatchilar, yozuvchi va shoirlar diyori, balki o‘z salohiyatiga ko‘ra boshqa xalqlardan kam bo‘lmagan sportchilar yurti ekanini ham dunyoga ko‘rsatdi. Ularning muvaffaqiyatlari davlatning milliy boyligi bo‘lib, insoniyatga dunyoda yangi mamlakatning salohiyati borligidan dalolat beradi.

O‘zbekiston MOQ Osiyo Olimpiya kengashi bilan mustahkam aloqalar o‘rnatgan. Bu sportchilar va sport tashkilotlariga qit‘a sport hayotidagi ishtirokini kengaytirish, yozgi va qishki Osiyo o‘yinlarida muvaffaqiyatli ishtirok etish imkonini berdi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Abdullayev A. Xonkeldiyev Sh.X. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. Darslik.:T., 2007 yil. 184- bet.
2. *Abdumalikov R. Eshnazarov J. Jismoniy madaniyat va sport tarixi. O‘quv qo‘llanma Toshkent 1993 y.*
3. Мамбетов Б.Ж. Замонавий олимпия ҳаракатидаги ривожланиш тенденциялари. // Фан-спортга. – Чирчиқ, 2022. № 7. – Б. 73-75.
4. Мамбетов Б.Ж. Олимпиада ойынларының тарийхынан. // Қарақалпақ мәмлекетлик университети Хабаршысы. - Нөкис, 2016. №1. – Б. 74-76.
5. Мамбетов Б.Ж. Олимпизм қадириятларининг ўзгариши. // Қорақалпоқ давлат университети Ахборотномаси. - Нукус, 2022. №4(54). - Б. 104-107.
6. Мамбетов Б.Ж. Халқаро Олимпиада ҳаракатининг ривожланиш тарихи. // Fan va Jamiyat. - Нукус, 2022. №4. - Б. 25-27.
7. Мамбетов Б.Ж. Олимпизмнинг тарихий шаклланиши ва ривожланиши. // Муғаллим ҳам ўзликсиз билимлендирий. – Нөкис. 2022. №6/3. – Б. 223-228.
8. Мамбетов Б.Ж. Видение современного олимпийского движения кубертена: развитие и педагогические последствия. // Образование и инновационные исследования. – Бухара 2022. № 12. – Б. 101-105.

TA'LIM TASHKILOTLARIDA OMMAVIY SPORTNI RIVOJLANTIRISHDA MUAMMO VA YESHIMLARI

Primbetov K - filosofiya pánleri doktori (pedagogika jónelisi PhD), Ájiniyaz atindađı NMPI.

Jumaboyeva M -Ajiniyoz nomidagi NDPI Milliy g‘oya, ma’naviyat asoslari va huquq ta’limi yo‘nalishi 2-bosqich talabasi.

Annotatsiya (Abstrakt): Ushbu maqolada ta’lim tashkilotlarida ommaviy sportni rivojlantirish uning muammolari va unga qo‘yilgan talablar va muammo yechimlari batafsil

yoritilgan. Shuningdek bugungi kunda sportning qanday foydali taraflarini insoniyat ongiga singdirish, ular sog'lom faoliyat yuritishini ta'minlash.

Kalit so'zlar: salomatlik, jismoniy madaniyat va jismoniy chiniqish, ommaviy sport tadbiri, bolalar psixikasi, sog'lom avlod, salomatlik darajasi.

Barcha taraqqiy etgan mamlakatlarda salomatlik insonning eng muhim boyligi xisoblanadi. Sog'lom inson istalgan jamiyatda katta kuchga ega, yaratuvchilik vazifasini bajaradi, insonni quvonch, intellektual va jismoniy qobiliyatining manbaasi xisoblanadi. Ommaviy sport tadbirlari o'quvchilarda jismoniy tarbiyaning nazariy, amaliy va mustaqil mashg'ulotlariga ongli barqaror va pozitiv munosabatlarini shakllantirishga yo'naltirilgan bo'lib salomatlikni yaxshilaydi, o'quv jarayonlarining unumdorligini oshiradi, jismoniy madaniyat elementlarini shakllantiradi. Ayni paytda sport tadbirlari O'zbekiston respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risidagi qonuni va" sog'lom avlod uchun nodavlat halqaro jamg'armasi belgilagan vazifalar bajarilishini ta'minlaydi. Salomatlik inson xayotida, ayniqsa yoshligida, muxim ahamiyatga ega. Salomatlik darajasi insonning kasbiy yetukligi va ijodiy o'sishiga sabab bo'ladi. Mutaxassislar fikricha axoli salomatligi 20% irsiy omillarga; 20-30% atrof muxit ta'siriga, 40-50% turmush tarziga va 10% sog'likni saqlash xizmati faoliyatiga bog'lik ekan. Xayot tarzi salomatlikning muhim omili hisoblanadi [1].

Tadqiqot usullari shuni ko'rsatadiki: Jamiyatda yoshlarning sog'lom xayot tarzini olib borishi o'z salomatligi haqida qayg'urishi deyarli qo'llab-quvvatlanmagan. Bu esa yoshlarning jismoniy mashqlar bilan faol shug'ullanmasligiga sabab bo'lgan. Yoshlar salomatligi sohasida vujudga kelgan ahvolni taxlil qilib, bu muammo zudlik bilan yechilishi lozim bo'lgan masala ekanligini anglash mumkin. O'sib kelayotgan avlodni sog'lomlashtirish sohasida tub o'zgarishlarni amalga oshirmay turib ma'naviy, axloqiy va jismoniy rivojlanish masalalarini hal etib bo'lmaydi. Shuning uchun avlodni sog'lomlashtirish konsepsiyasi yoshlarni o'z salomatligiga munosabatini tubdan o'zgartirish xarakterli faolligiga bo'lgan ehtiyojini shakllantirish va sog'lom dam olishni tashkil etishga qaratilgan bo'lishi lozim.

Yangi davrda, jismoniy madaniyat va sport vositalarining shug'ullanuvchilar organizmiga sog'lomlashtirish, ta'limiy va tarbiyaviy ta'sirlari, shu bilan birga yangi, noan'anaviy sport turlarining turli yosh, jins, ma'lumoti, turmush tarzi, ta'lim olishi, mehnat faoliyati samaradorligiga ta'sir mexanizmlarini o'rganish, ilmiy tadqiq etish o'ta dolzarbdir [2]. Chunonchi, jismoniy mashqlar va sport turlarining quyidagi sog'lomlashtirish yo'nalishlarini tadqiq etish muhim ahamiyatga ega:

1. turli yosh guruhlarida bolalar psixikasi,
2. organizm funktsiyalarining tabiiy etilishini takomillashtirishning rag'batlantiruvchi metodikalari;
3. qaddi-qomatni shakllantirish,
4. umumiy jismoniy tayorgarlikning tashqi muhit ta'sirlariga barqarorligini, turli kasalliklarda jismoniy mashqlarning davolash imkoniyatlari,
5. umrni uzaytirish.

Jismoniy tarbiya va sport vositalari va metodlarining tarbiyaviy ta'sir imkoniyatlarini tadqiq etishda asosan shug'ullanuvchilarning shaxs sifatlarini tarbiyalash metodikalarini ilmiy ishlab chiqishga ehtiyoj seziladi, shu jumladan: mehnat, ta'lim olish, jismoniy madaniyat mashg'ulotlariga ijobiy munosabat; yo'nalishlar; qadriyat hissi; kamtarlikni; murakkab harakat amallarini oldindan puxta fikrlash (ideomotor) odati; jamoada nafaqat

o'zining hatti-harakatlari, balkim jamoadoshlari uchun javobgarlik hissini tarbiyalash va boshqalar[3].

Muhokama qilganimizda bugingi kunda: Ayollar va erkaklar, o'rta va katta yoshdagilar bilan mashg'ulotlarda jismoniy tarbiya va sport vosita, metodlarining ta'sir imkoniyatlari sust tadqiq etilmoqda. Hanuzgacha, bu masalalar bo'yicha yig'ilgan nazariy bilim va amaliy tajribalar mutaxassislar tomonidan ilmiy (atroflicha) o'rganilmagan, demak mavjud meros to'liq insoniyat xizmatida emas. Maxsus jismoniy mashqlarning texnik ijrosi bilan bog'liq masalalarni o'rganish, tadqiq etish dolzarbligi bilan ajralib turadi. Istiqbolda, ushbu texnologiyalar rivojini bevosita axborot notexnologiyalarisiz tasavvur etish qiyin. Sport sohasini ommaviy ravishda tadqiq etish hozirda davr talabi hisoblanadi. Chunki hozirda insoniyat harakatsizligi tufayli ularda qonning gormonal quyuq bo'lishi holatlari kuzatilmoqda.

Natijalarda shunu ko'ramiz: Jumladan, Oliy va o'rta ta'lim muassasalarida ta'lim oluvchi barcha talabalar o'rtasida bu sohani alohida fan qilib o'tish bu maqsadga muvofiq bo'lar edi deb o'ylayman. Bu sohani nafaqat talaba yoshlar balkim o'rta va katta yoshli insonlar o'rtasida yo'lga qo'yilsa yaxshi bo'lar edi. Negaki deganda hozirda insonlarning kam harakatsizligi tufayli turli xil kasalliklar kelib chiqmoqda buning oldini olish bo'yicha ishlar amalga oshirilishi lozim. Shuningdek haftada bir kun Jismoniy chiniqish yoki bo'lmasa jismoniy hordiq olish kuni deb nomlansa hamda bu barcha insonlar o'rtasida yo'lga qo'yilsa salomatlik yaxshilanib barcha kasalliklarni oldi olingan bo'lar edi. Hamma insonlarning jismoniy mashqlar hamda asboblari bilan shug'ullanish uchun ularning mablag'lari yo'q. Shuni e'tiborga olgan holda, markazlarda alohida sport manzilgohlari joriy etilishi lozim.

Xulosa qilib aytganimizda: Mamlakatimizdagi turli xildagi insonlar mavjud. Ularning faoliyati harakatlari orqali sog'lom tarzda hayot kechirishi yurtimizning yurtboshimizning va davlat rahbarlarining istagidir. Shuni alohida aytishim mumkinki, ommaviy sport sohasini alohida yo'lga qo'yish bu orqali sog'lom jamiyat qurishimiz hamda yoshlarimiz, katta va o'rta yoshdagi opa-ukalarimiz, bobolarimiz-onaxonlarimizning sog'lom turish kechirishi uchun alohida sharoit yaratgan bo'lamiz. Sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya yoshlarda jismoniy mashg'ulotlar va sportga ehtiyojni shakllantirish, jismoniy quvvatni va xarakterni mustahkamlash muhim ahamiyat kasb etadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Abdullayev F.T. Ommaviy jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish ishlarini tizimli tashkil etish. O'quv qo'llanma – 2021.
 2. Кулков Е.Л. Морфо-функциональные показатели и принципы развития силы в тяжёлоатлетических видах спорта. Т. 2006. 57с
 3. Qodirov Rashid Hamidovich “ Jismoniy tarbiya va sport faoliyatini ilmiy tadqiq qilish “Durdon” nashriyoti 2018. 37-bet.
- Primbetov Q. Qoraqalog'istondaagi madaniy meroslar vositasida talaba-yoshlarni ma'naviy-axloqiy tarbiyalashni takomillashtirish texnologiyasi. Ped.fan.falsafa doktori (PHD)...dis. Chirchiq – 2023. -31 b

SPORT YORDAMIDA SHARQ AYOLLARINI RIVOJLANISH XUSUSIYATLARI

Joldasbaeva A.S - O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Magistrant.

Annotatsiya: Ushbu maqolada islom dinida ayollarga sport bilan shug'ulanish foydalari; sportchi ayollar kiyinish odoblari va sog'ligiga qanchalar foydali ekanligi haqida ma'lumotlar berilgan.

Аннотация: В этой статье рассматривается польза спорта для женщин в исламе; сведения о том, как обеспечивается манера одежды спортсменок и польза для их здоровья.

Kalit so'zlar: Islom, sport, tana, Islom an'analari va qoidalari.

Ключевые слова: Ислам, спорт, тело, исламские традиции и правила.

Mustaqilligimiz sharofati bilan muqaddas Islom dinimizga emin-erkin amal qilish imkoniyatlari yaratildi. 2021 yilning "Yoshlarni qo'llab quvvatlash va aholi salomatligini mustahkamlash" dep e'lon qilinishida ham buyuk maqsadlar mujassamligini ko'rishimiz mumkin bo'ladi. Azaldan aholini sog'lom bulishi Vatan ravnaqi uchun eng asosiy omillardan biri sifatida qaralgan.

Ma'lumki, islom dini sport bilan shug'ulanishni sog'lom va baquvvat bo'lishni tavsiya qilgan, shuningdek ayolarga ham jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'ullanishlari farzand dunyoga keltirishi, tarbiya qilishlarida kerakli ekanligini ta'kidlab o'tganlar. Negaki har taraflama Sog'lom onadan sog'lom farzand dunyoga keladi. Bu esa millat kelajagini belgilab beradi.

Islom dini tana holatiga g'amxo'rlik qilishni, uni asrab avaylashni, har tomonlama chiniqtirishni shuningdek, ruhiy kamolotga erishishni qo'llab quvvatlaydi. Hazrat Payg'ambarimiz Muhammad sollalohu alayhi vasallam o'z izdoshlariga o'zlarini yaxshi holatda saqlashni va har doim jismoniy harakatga tayyor bo'lib yurish uchun bir qator sport turlari bilan shug'ullanishni maslahat beradi, ayniqsa u kamondan oq otish, ot poygasi va suzish kabi sport turlarini rag'batlantiradi[6]. Hadislardan ma'lumki, Payg'ambarimiz yugurishda qatnashgan va rafiqasi Oysha onamiz bilan otda yurgan, shuningdek, u bilan birga odatda masjid hududida joylashgan nayza mashqlarini tomosha qilishga ruxsat berganlar.

Payg'ambarimiz Muhammad sollalohu alayhi vasallam hayotlaridan xulosa qilishimiz mumkinki, barcha musulmonlar o'zlarini yaxshi jismoniy holatda saqlashlari kerak va musulmon ayollar, agar ularda axloqsizlik jixatlari bo'lmasa va ularga rioya qilinsa, sportni tomosha qilish huquqiga ega bo'lgan.[3]

Musulmon ayol uchun sportni yolg'iz tomosha qilish yaxshi emas. U erga eri, erkak qarindoshi mahrami yoki tanish odamlar guruhi bilan borish yaxshiroqdir. Sport mashg'ulotlari haqida gap ketganda, biz duch keladigan asosiy muammo shundaki, aksariyat sport zallari, o'yin maydonchalari va boshqalar ikkala jins vakillari uchun mo'ljallangan va sport kiyimlari (shortilar, ko'ylaklar, cho'milish kostyumlari va boshqalar) Islom nuqtai nazaridan qabul qilinishi mushkil. Biroq, Jamiyatda ko'plab ayollar (va nafaqat musulmon ayollar), "faqat ayollar" muhitida sport bilan shug'ullanishni afzal ko'rishlari va sport kiyimlariga qo'yiladigan talablar unchalik qattiq bo'lmasligini istashlari tobora ortib bormoqda. Axir, ortiqcha vaznli ayollar "birgalikda" sport mashg'ulotlaridan xijolat tortib o'zlarini noqulay his qilishlari mumkin. Sharq ayollari "Modadagi" cho'milish kostyumini

kiymaslikni afzal ko'rishadi. Bugungi kunda ular istak va xoxshlarini inobatga olgan xolda maxsus chomilish kiyimlari ham ishlab chiqarilmoqda.

Sharq ayollariga (musulmon dinida) turli sport musobaqalarida ishtrok etishlariga taqiqlar qo'yilmagan, faqatgina imkon qadar odmiroq, yopiqroq kiyim tanlash tavsiya etiladi.

Masalan: suzish sport turida g'arbiy uslubdagi modadagi emas balki tizzagacha bo'lgan leggings yoki shortilar ("Bermuda"), shuningdek, Viktoriya uslubidagi ko'ylak, harakatlarga juda ko'p to'sqinlik qilmasdan tanani yashiradi, bu esa sharq ayollarini iffatini yanada g'o'zal qilib namoyon etadi. Sharq ayollari sport inshootlari Islom talablariga javob bersa, deyarli barcha sport turlari bo'yicha mashg'ulotlarni tavsiya etish mumkin. Bugungi kunda suzish va aerobika ayollar orasida tobora mashhur bo'lib bormoqda, biroq albatta bu yagona ommaviy sport turlari emasligini unitmaslik kerak. [3] Jismoniy mashqlar va sport bilan shug'ullanishning maqsadi jismoniy sifatlarni rivojlantirish bilan bir qatorda sog'lom ruxiy xolatga erishish bo'lmog'i kerak.

Har bir ayol sport bilan shug'ullanishi muhimligini isbotlovchi 10 ta sabab:

Sport bilan muntazam shug'ullanish nafaqat qomatning go'zal bo'lishi, balki sog'liq, o'ziga ishonch va hatto ijtimoiy faollikka asos bo'la oladi.

- **Jismoniy salomatlik yaxshilanadi.** Muntazam jismoniy mashqlar yurak-qon tomir tizimini mustahkamlaydi, chidamlilikni oshiradi va vazni nazorat qilishga yordam beradi. Jismoniy faollik ko'plab kasalliklarning oldini oladi;

- **Psixologik afzalligi.** Mashq qilish endorfinlar – "baxt gormonlari" ishlab chiqarishni rag'batlantiradi, bu stress va depressiyaga qarshi kurashning samarali vositasi hisoblanadi;

- **Ijtimoiy aloqalar.** Sport odamlarni birlashtiradi. Mashg'ulotlar davomida hamfikrlar bilan tanishasiz, bir-biringizni qo'llab-quvvatlaysiz. Bu esa ijtimoiy munosabatlarda muhim rol o'ynaydi;

- **Kognitiv funksiyalarni rivojlantiradi.** Mashq qilish nafaqat jismonan sog'lom bo'lishga yordam beradi, balki miyani ham faollashtiradi;

- **O'z-o'zini hurmat qilish va ish samaradorligini oshiradi.** Jismoniy maqsadlarga erishish o'zingizga va kuchli tomonlaringizga ishonchni mustahkamlashga yordam beradi;

- **Uyqu sifatini yaxshilaydi.** Muntazam jismoniy faollik tezroq uxlashga yordam beradi va uyqu sifatini yaxshilaydi. Natijada insonda xavotir hissi yo'qolib, o'zini xotirjam his qiladi;

- **Qarish jarayonini sekinlashtiradi.** O'rtacha va muntazam jismoniy mashqlar hujayralar qarishini sekinlashtirishi mumkin, bu esa yoshroq ko'rinishga yordam beradi. Jismoniy mashqlar to'qimalar yangilanishini rag'batlantiradi va yuqori metabolizm tezligini saqlaydi;

- **Tayanch-skelet tizimini qo'llab-quvvatlaydi.** Yurish, yugurish va tana vazni yoki og'irlik mashqlari kabi o'rtacha ta'sirli mashg'ulotlar suyaklar, mushaklar va bo'g'inlarni mustahkamlashga yordam beradi. Bu ularning salomatligi va funkcionalligini yaxshi saqlaydi, bu har qanday yoshdagi ayollar uchun juda muhimdir;

- **Surunkali kasalliklarning oldini oladi.** Muntazam jismoniy mashqlar qondagi qand miqdorini, qon bosimini va xolesterinni nazorat qilishga yordam beradi. Shu bilan birga 2-toifa diabet, gipertoniya va yurak-qon tomir kasalliklari kabi xastaliklarning rivojlanish xavfini kamaytiradi.

Xulosa o'rnida shuni ta'kidlaymizki, xotin-qizlarmizning sog'lom bo'lishlarida sog'lom turmush tarzi, milliy va umumbashariy tamoyillarni bilishlari sog'lom oila institutini

mustahkamlashda dasturi amal bo'lib xizmat qiladi. Xotin-qizlarning sihat-salomatligini yaxshilash yo'lida tibbiyot, jismoniy tarbiya va sport, ayniqsa, zamonaviy ta'lim jarayonlari muhim ahamiyat kasb etmoqda. Bu yo'lida oila a'zolarining barchasini jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanishlarini odatga aylantirishda qabul qilingan qonunlar hamda qarorlar asos bo'lib xizmat qilmoqda.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Abdullaeva Z.A. Ayolning siyosiy va ijtimoiy hayotda tutgan o'rni // Farg'ona Davlat universiteti xabarlar. – Farg'ona, 1999. – № 1-4. – B.8-9.
2. Абдуллаева З.А. Международные спортивные связи Республики Узбекистан//“Узбекистон Республикаси жаҳон ҳамжамияти тизимида” илмий-назарий анжуманининг илмий тўплами. – Тошкент,2004. – Б.174-176
3. Вагабов М. В. Ислам и женщина. М., 1968.
4. Иноземцева Е. Н. К вопросу о правах женщин в исламе//Власт. 2009. № 12. С. 98-100
5. Кушев В. В. Хиджаб // Ислам: энциклопедический словарь/отв. ред. С. М. Прохоров. М., 1991. С. 278.
6. Pazilov N. Islom va sport. T.: G'ofur G'ulom., 2016. 138

EFFECTIVE APPROACHES TO TEACHING PHYSICAL EDUCATION TEACHERS TO WORK WITH DIGITAL TECHNOLOGIES

Ishonkulov Ashraf Kurbonkulovich, Associate Professor - Samarkand branch of the Institute of Retraining and Advanced Training of specialists in Physical Culture and Sports

Annotatsiya: Maqolada o'qituvchilarning raqamli savodxonligining nazariy jihatlari ko'rib chiqiladi va zamonaviy ta'lim texnologiyalari bilan ishlashda jismoniy tarbiya o'qituvchilarini o'qitishning samarali usullari va strategiyalarini aniqlashga qaratilgan empirik tadqiqotlar natijalari tahlil qilinadi. Masofaviy o'qitish, workshoplar, mahorat darslari va integratsiyalashgan kurslarni o'z ichiga olgan professional raqamli kompetentsiyalarni rivojlantirishga turli xil yondashuvlarga e'tibor qaratiladi.

Jismoniy madaniyatni o'qitishda raqamli texnologiyalarning amaliy ahamiyatiga, shu jumladan darslarni rejalashtirish uchun ixtisoslashtirilgan dasturlardan foydalanishga, sport ko'nikmalarini o'rgatishda video tahlilga va interaktiv va rag'batlantiruvchi o'quv mazmunini yaratishga alohida e'tibor beriladi.

Аннотация: В статье рассматриваются теоретические аспекты цифровой грамотности педагогов и анализируются результаты эмпирических исследований, направленных на выявление эффективных методик и стратегий обучения учителей физической культуры работы с современными образовательными технологиями. Акцент делается на многообразии подходов к развитию профессиональных цифровых компетенций, включая дистанционное обучение, воркшопы, мастер-классы и интегрированные курсы.

Особое внимание уделяется практической значимости цифровых технологий в преподавании физической культуры, в том числе использовании специализированного программного обеспечения для планирования уроков, видеоанализа в обучении

спортивным навыкам, и создании интерактивного и мотивирующего обучающего контента.

Kalit so‘zlar: raqamli texnologiyalar, o‘qituvchilarni o‘qitish, jismoniy tarbiya, raqamli savodxonlik, kasbiy kompetentlik, axborot-kommunikatsiya texnologiyalari, o‘qitish usullari, elektron ta‘lim, sportda video tahlil, interaktiv ta‘lim.

Ключевые слова: Цифровые технологии, обучение учителей, физическая культура, цифровая грамотность, профессиональные компетенции, информационные и коммуникационные технологии, методы обучения, электронное обучение, видеоанализ в спорте, интерактивное обучение.

Introduction. In today's world, where digital technologies are actively penetrating into all spheres of life, education is not left out of this process. The introduction of information and communication technologies (ICT) into the educational process opens up new opportunities to improve the quality of learning and makes the learning process more interactive, dynamic and effective. This also applies to physical education lessons, which have traditionally been considered an area that has not lent itself well to digitalization. However, modern technology offers many tools to increase students' interest and motivation, improve control over physical activities and increase the overall effectiveness of lessons.

The use of ICT in physical education teaching requires teachers not only to be willing, but also to have some knowledge and skills in working with modern digital devices and programs. Accordingly, professional development of physical education teachers in this area becomes not just an urgent task, but a necessity, a condition for successful adaptation to changes in the educational environment and the needs of modern students.

The objectives of this article are: to analyze the current state and prospects of ICT implementation in physical education lessons; to study effective approaches and methods of training physical education teachers to work with digital technologies; to develop recommendations for teacher professional development in this area.

Theoretical part. The use of Information and Communication Technology (ICT) in education is significantly transforming the learning process by making it more flexible, accessible and individualized. Literature emphasizes that one of the key benefits of using ICT in education is to improve student engagement and motivation as well as academic achievement. Innovative technologies such as learning applications, interactive whiteboards, virtual and augmented reality can enrich traditional physical education lessons by providing students with unique experiences and new learning opportunities.

Research on teacher preparation for ICT reveals several critical aspects. In particular, Kirk (2014) notes that having ICT competencies significantly improves teachers' subjective confidence in their ability to teach, which in turn has a positive impact on the quality of instruction.

An understanding of adult learning is key to the design and implementation of ICT professional development programs for teachers. The theory of andragogy states that adult learners differ from children in their learning needs and preferences. Adults are more motivated to learn when they see the practical value and application of learning. In the context of ICT skills training for physical education teachers, this implies the need to emphasize the practical application of the technologies being taught, their impact on students' learning and development, and the provision of opportunities for experimentation and independent research in their teaching practice.

Accordingly, ICT skills training for physical education teachers requires consideration of many factors, from the level of initial knowledge to individual learning styles and professional development needs. Effective programs should provide teachers with opportunities for active participation in learning, offer tasks that reflect real educational situations, and keep them motivated throughout the learning process.

Key ICT competencies important for physical education teachers:

1. Digital Literacy: Understanding the basics of ICT, including computer, mobile devices, internet services and cloud storage.

2. Using specialized applications and software for teaching and assessment: Familiarity with a variety of applications and software for lesson planning, physical activity monitoring and exercise assessment.

3. Integrating digital content into lessons: Ability to develop and incorporate digital learning resources such as videos, interactive games and quizzes, VR and AR materials into lessons to enhance understanding of theoretical material and exercise demonstrations.

4. Online Communication and Collaboration: Proficiency in the effective use of email, educational platforms, social media and web conferencing tools to interact with students, parents and colleagues.

5. Digital Security and Ethics: Understanding of the principles and rules of online ethics and the ability to keep personal and other people's information safe in the digital space.

Examples of digital tools and technologies applicable to physical education:

1. Electronic journals and lesson planning platforms such as Trello or Google Classroom to help organize learning and simplify record keeping.

2. Physical activity monitoring apps, such as Fitbit or Strava, used to track students' progress in physical activity and motivate them to exercise regularly.

3. Video motion analyzers such as Dartfish or Hudl Technique, which allow detailed analysis of the technique of exercises and sport elements, which is especially valuable in correcting and teaching sports skills.

4. Educational videos and interactive learning resources available on platforms such as YouTube, Khan Academy or specialized sports education websites that can be used to demonstrate exercises, sports games and safety rules.

5. Virtual and Augmented Reality (VR/AR): the use of specialized equipment and programs to create simulation environments and games aimed at improving physical fitness and knowledge of game rules through interactive experiences.

Being proficient with such tools and technologies empowers physical education teachers to make lessons more engaging, diverse, and effective, and promotes digital literacy among students.

Effective approaches and methodologies for teacher digital learning include the following:

1. Contextualized learning: Teachers are trained in the context of the actual use of ICT in the classroom. This involves demonstrating and practicing the use of technology in direct educational activities to help teachers better understand how and when to use ICT in their lessons.

2. Problem-based learning (PBL): A technique based on solving real or hypothetical problems and challenges that teachers may encounter when integrating ICT into the educational process. It promotes critical thinking and adaptability to changing educational technologies.

3. Distance and blended learning: Incorporating online courses and webinars with traditional face-to-face classes. These formats offer flexibility and access to extensive resources as well as the ability to learn at one's own pace.

4. Cooperative learning: An approach in which teachers work in groups to share experiences, ideas and resources on the use of ICT. Group projects and peer assessment promote depth of understanding and cooperative skills.

5. Master Classes and Workshops: Organize hands-on sessions with ICT experts where participants can directly try out new tools and technologies and receive constructive feedback and recommendations on how to improve their practice.

Examples of successful training programs and their features:

1. Intel Teach Program: An international educational program aimed at enhancing teachers' ICT competencies through the development and implementation of innovative learning projects. It emphasizes the development of critical thinking skills and problem solving through technology.

2. Courses from Microsoft Educator Center: The platform offers a variety of online courses and resources for teachers on integrating ICT into education, developing digital skills and creating innovative curricula. The distinctive feature is the wide range of topics and flexibility in learning.

3. Google for Education: A series of training programs and tools that encourage teachers to use Google's digital resources to create more interactive and engaging lessons. The platform offers certification for teachers to prove their ICT competencies.

Recommendations for the introduction and use of ICT in the process of teaching physical education:

1. Start simple: Integrate ICT gradually, starting with the use of basic technology, such as presentations or educational videos to demonstrate exercise techniques or game rules, and gradually moving to more sophisticated tools such as virtual reality or specialized activity tracking applications.

2. Use apps to monitor physical activity: Apps such as Strava or MyFitnessPal can be used for self-monitoring tasks and activity diaries, motivating students to exercise regularly.

3. Ensure active engagement: Choose ICT tools that provide opportunities for active interaction, such as game apps with physical activity elements or learning platforms that offer interactive task completion.

4. Increase motivation through technology: Use gamification elements (e.g. achievements, points, online tournaments) to increase interest and motivation in physical activity.

Strategies for integrating ICT into physical education lessons without losing the active component:

1. Hybrid lessons: Combine traditional physical activities with the use of ICT for theoretical preparation, analysis and reflection. Use digital technology to demonstrate the technique, rules and safety of exercise, keeping a large part of the lesson for active work in the gym.

2. Blended Learning Stations: In the learning space, organize several stations where students perform different tasks, some of which involve the use of ICT. This may include video analysis, individual digital tasks on tablets or computers, and traditional physical activities.

3. Using ICT for feedback and self-assessment: Provide opportunities to use digital devices for self-assessment and to receive feedback from classmates and teachers. This could include filming the performance of physical exercises, then analyzing and discussing to improve technique.

These approaches help to keep students engaged at a high level while enriching physical education lessons with digital learning resources, making learning more interactive, effective and motivating.

Conclusion

In today's educational landscape, the role of digital technologies is becoming increasingly important, including the field of physical education. Training physical education teachers in digital technologies not only enhances their professional competencies, but also leads to improved quality of education. Effective implementation of ICT can enhance students' understanding, increase motivation and engagement in the learning process, and help to adapt curricula to individual students' needs.

The development of digital literacy among physical education teachers opens new perspectives for the use of innovative approaches and technologies in educational practice. In the future, we can expect an increased use of various digital resources such as virtual and augmented reality, gaming technologies and mobile applications for teaching and assessing physical skills. This also increases the need for teachers' continuous professional development and their adaptation to the ever-changing digital educational space.

References

1. Tolametov A.A., Sportda axborot-kommunikatsiya texnologiyalari// O‘quv qo‘llanma.–T.: Zamon Poligraf, 2023. – 244 b.
2. Tolametov A.A., Ta’lim jarayoniga raqamli texnologiyalarni joriy etish// Uslubiy qo‘llanma.–T.: Zamon poligraf, 2023. – 64 b.
3. Григорьев О. А. Информационные технологии в обучении на уроках физической культуры / О. А. Григорьев, Е. А. Стеблецов, Ю. Л. Каратаев// Инновационные процессы в современной науке: Материалы международной научно-практической конференции. — Нефтекамск, 2019. — С. 431—435.
4. Калашникова Р. В. Использование цифровых технологий в образовательном процессе по дисциплине «Физическая культура» / Р. В. Калашникова, А. А. Ковалева // Система менеджмента качества : опыт и перспективы. — 2020. — № 9. — С. 247—251.

ОСОБЕННОСТИ ТЕХНОЛОГИИ ОЗДОРОВЛЕНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЁЖИ ЗА СЧЁТ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Тойлибаев С.М - д.ф.п.п.н. (PhD), доцент кафедры «Теории и методики физического воспитания, спорта» Нукусского филиала института переподготовки и повышения квалификации специалистов физической культуры и спорта.

Аннотация. В данной статье была предпринята попытка изучить особенности технологии оздоровления студенческой молодёжи за счёт средств физического воспитания, так как здоровый образ жизни студентов зависит от таких целостных ориентаций как мировоззрения, социального и нравственного опыта.

Актуальность. Система человеческих ценностей неотъемлемо связана с высоким уровнем здоровья, физической и двигательной подготовленности, которая является фундаментальной основой, обуславливающей возможность полномасштабной реализации потенциальных способностей каждого человека.

Ключевые слова: технология оздоровления, групповые объединения, физическая активность, студенты, специалист.

Многие специалисты считают, что одним из системных факторов, обуславливающих сложившуюся ситуацию, является традиционно ориентированная организация двигательной (физической) активности. В первую очередь это присуще социальной составляющей, к основным характеристикам которой относятся проективные общественные установки и содержательные особенности обучающих воздействий [1]. Понимание необходимости позитивного качественного изменения организационно-содержательных и технологических аспектов физического воспитания учащейся молодёжи средне специальных и высших учебных заведений, привело к появлению в последние годы целого ряда научно-методических публикаций, авторы которых предлагают следующие основные пути совершенствования учебно-воспитательного процесса:

- создание групповых объединений учащихся по интересам в соответствии с их спортивными предпочтениями, что позволяет не только повысить мотивацию учащихся к занятиям физического воспитания, но и дает возможность обеспечить эффективную их организацию;

- проведение учебных занятий по общеобразовательным дисциплинам в режиме динамических поз;

- комплексирование содержания и технологий проведения различных видов и форм урочных, внеурочных и секционных занятий физическими упражнениями, в том числе и в домашних условиях.

Занятия с учащимися проводят специалисты, имеющие, как правило, высшее профессиональное образование в области физической культуры и спорта. Вместе с тем приходится констатировать, что в настоящее время созданные нормальные условия для физического воспитания в образовательных учреждениях, удовлетворительный уровень профессиональной подготовленности преподавателей физической культуры не приводят хотя бы к сдерживанию процесса ухудшения состояния здоровья учащихся, не говоря уже об его полном прекращении [2].

Более того, многие аспекты, связанные с повышением качества их физического воспитания, остаются мало изученными, в том числе:

- а) отсутствуют аргументированные рекомендации по альтернативному содержанию социальных (в первую очередь проективных) установок процесса физического воспитания, способствующих реальному повышению его эффективности;

- б) недостаточно разработана проблема педагогического контроля физической подготовленности с учетом половозрастных особенностей физического развития юношей и девушек;

- в) фрагментарны сведения об использовании современных подходов к оценке срочной эффективности занятий физического воспитания;

- д) не обоснованы предложения по модернизации процесса физического воспитания учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе (СМГ).

Таким образом, в настоящее время в педагогических и физиологических науках, изучающих вопросы организации и содержания физического воспитания студенческой молодёжи и качественного медико-биологического обеспечения этого процесса, сложилась проблемная ситуация. Она детерминирована все нарастающими противоречиями между потребностями системы физического воспитания в радикальном повышении уровня здоровьесбережения с одной стороны, и с отсутствием нового научного знания для успешной разработки и практической реализации таких технологий, с другой.

Вышеизложенное свидетельствует о необходимости разрешения этих противоречий путем проведения комплекса специальных педагогических, онтокинезиологических и физиологических исследований, направленных на обоснование основных направлений совершенствования процесса физического воспитания в образовательных учреждениях и углубление понимания сущности его медико-биологического обеспечения студенческой молодёжи [3].

Объект исследования - процесс физического воспитания учащихся средне специальных и высших учебных заведений.

Предмет исследования - проективные, содержательные, технологические и контрольно-учетные составляющие педагогического процесса здоровьесбережения студенческого возраста в ходе организаций физического воспитания.

Цель исследования – теоретическое и практическое обоснование путей совершенствования здоровьесберегающей функций процесса физического воспитания учащихся средне специальных и высших учебных заведений.

Методы исследования: В исследовании использовался подход, сочетающий объективные и субъективные показатели, а также первичные и доступные вторичные данные, также в исследовании использовался теоретический анализ и обобщение данных научной литературы.

Теоретическая значимость исследования заключается в расширении существующих представлений о базовом физическом воспитании учащихся студенческого возраста положениями, обосновывающими педагогические, биомеханические и физиологические детерминанты качественного улучшения содержания, состава средств, технологии и медико-биологического обеспечения данного процесса, предопределяющих повышение уровня здоровьесбережения и здоровьесформирования учащихся. С психолого-педагогических и медико-биологических позиций обосновано принципиальное условие существенного повышения качества учебно-воспитательного процесса, изменение с учетом онтогенетических особенностей развития молодёжи проективных установок, направленное на приоритетное развитие выносливости, силы постуральных мышц и координационных способностей.

Выводы. Здоровый образ жизни – образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья. Какой бы совершенной не была медицина, она не может избавить каждого от всех болезней. Человек – сам творец своего здоровья, за которое надо бороться.

Список использованной литературы

1. Светайло А.А. Теория и методика избранного вида спорта. Биомеханика большого тенниса: Учебное пособие для вузов. Изд. «Лань» 2023. 140 с.

2. Агеева Г.Ф., Карпенко Е.Н. Теория и методика физической культуры и спорта: Учебное пособие. Изд. «Лань» 2023. 68 с.

3. Юнусова Ю.М. Основы методики физической культуры. Учебное пособие. Т.,-2005 250 с.

XOTIN-QIZLAR SPORTI BARKAMOL AVLODNI TARBIYALASH XIZMATIDA

Xaydarova M.I - O‘zbekiston Davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, Sport tadbirlarini tashkil etish kafedrası o‘qituvchisi

Annotatsiya. Mazkur maqolada xotin-qizlar sportini rivojlantirish faqatgina masalaning moddiy - texnik jihatlari bilan balki shu yosh avlodni global miqyosda jismoniy tarbiya va sportga jalb qilish to‘g‘risida bayon etiladi.

Kalit so‘zlar: me‘yoriy-huquqiy hujjatlar, xotin-qizlar sporti, jismoniy tarbiya, ommaviy sport, barkamol avlod, ayol murabbiylar.

Respublikada jismoniy tarbiya va sportni faol rivojlantirish, aholining barcha qatlamlarini, ayniqsa ayniqsa qishloq joylardagi xotin-qizlarni sport bilan shug‘ullanishiga faol jalb etish uchun zarur shart-sharoitlarni yaratish, bolalar sporti ob'ektlarida bolalar va o‘quvchi yoshlar bilan ishlash uchun ayollar orasida yuqori malakali, professional tayyorlangan ustoz kadrlarni keng jalb etish, ularning mehnatini moddiy rag‘batlantirishni kuchaytirish masalalari. Ayol murabbiylarni ish bilan ta‘minlash to‘g‘risida va rag‘batlantirishga doir me‘yoriy-huquqiy hujjatlari haqida.

Mustaqillik tufayli jismoniy tarbiya va sport yurtimiz taraqqiyotining barcha soxalari kabi davlat siyosatining ustivor yo‘nalishlari doirasida rivoj topmoqda. “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida” gi qonuni, “O‘zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” gi qarori, “Ommaviy sport tadbirlarini yanada kuchaytirish to‘g‘risida” gi qarorlar va shu soxaga oid boshqa konseptual xujjatlarning qabul qilinishi, ularning bosqichma-bosqich hayotga tadbiiq etilayotganligi hamda O‘zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi “Ta‘lim to‘g‘risida”gi va “Kadrlar tayyorlash milliy dasturi” to‘g‘risidagi qonunlarda jismoniy tarbiya va sportga alohida urg‘u berilishi yuqorida qayd etilgan fikr ifodasidir.

So‘ngi yillarda o‘zbek sporti o‘zining yuksak natijalari bilan mamlakatimiz shuhratini jahon hamjamiyati oldida tarannum etib kelayotganligi, minglab halqaro standartlaga mos sport majmualarni qad ko‘tarayotganligi, yurtimizning turli xududlarida eng nufuzli halqaro musobaqalarning o‘tkazib kelinayotganligi ushbu xujjatlarning amaliy maxsulidir. Lekin yuksak natijalarni qo‘ldan bermaslik, malakali, raqobatbardosh sportchilarni tayyorlash to‘g‘ridan-to‘g‘ri yosh iste‘dodli zahiralarni yetishtirish bilan bog‘liqdir.

Sport faoliyati jarayoni xozirgi bozor iqtisodiyotiga o‘tish davrida jamiyatni o‘zi oliy ma‘lumotli mutaxassislar tayyorlashga yuqori talab qo‘yadi. Keyingi o‘n yilliklar ichida zamonaviy sportda yosharish jarayoni yuzaga kelmoqda. mashg‘ulotlar jarayoniga ko‘proq yosh sportchilarning jalb qilinishi sport sohasidagi mutaxassislarga katta ma‘suliyat yuklaydi. Xotin-qizlar sportini rivojlantirishda ham ayol murabbiylarimiz juda katta o‘rin egallaydilar.

Xozirda Respublikamiz viloyatlarida ayol murabbiylarning kamligi dolzarb muammosiga aylangan. Malakali ayol murabbiylar orqali sport bilan shug‘ullanuvchi xotin-qizlar safini kengayadi. Tahsinga sazovor joyi shundaki, Prezidentimizning xar-bir asarlari

yoki ma'ruzasida qaysi soha yoki yo'nalishga oid bo'lishidan qat'iy nazar, unda ko'pincha jismoniy tarbiya va sport mavzusiga alohida urg'u beriladi.

Chunonchi jismoniy tarbiya – umumiy tarbiyaning bir turi bo'lib, uning asl mazmuni harakatlarga o'rgatish va insonning jismoniy sifatlarini tarbiyalashdan iborat.

Jismoniy tarbiya va sport nafaqat iqtidorli sportchilar tayyorlash uchun, balki sog'lom genafondni ta'minlash va barkamol avlodni tarbiyalashga xizmat qilishi darkor. Yurtboshimiz aytganidek: "Sog'lom, bilimli va fidoyi farzandlari bo'lgan halq albatta o'zining kelajagini barpo etadi". Demak ommaviy sport, ayniqsa xotin-qizlar sportini ilmiy asosda rivojlantirish, uning tashkiliy va texnologik asoslarini yaratish, bugungi kunning dolzarb masalalaridan biridir.

Xotin-qizlar sportini rivojlantirish sur'atini jadallashtirish, ayniqsa, qishloq xududlarda o'quvchi yoshlarni jismoniy tarbiya va sportga ommaviy jalb qilish hamda ularning muntazam shug'ullanishlariga sharoit yaratish, umumiy o'rta ta'lim tizimini takomillashtirish bo'yicha qabul qilingan istiqbolli reja vazifalarini izchillik bilan amalga oshirish kabi dolzarb masalalarni Davlat umummilliy dasturiga asosan global miqyosda samarali xal qilish imkoniyatlarini ochib beradi.

Shu bilan bir qatorda bolalar, o'quvchi yoshlar va xotin-qizlar sportini to'g'ri tashkil qilish, ular organizmini rivojlantirish xar bir jismoniy sifat va funksional imkoniyatlarini o'ziga xos sensitiv davrlarini e'tiborga olish zarurligi bilan bog'liqdir.

Ta'kidlash joizki, jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarining samaradorligi nafaqat ularning uzluksizligi va muntazamliligi bilan belgilanadi, balki, u mashg'ulotlar hajmi muddati va ta'sir etish qiymati bilan asoslanishi lozim. Binobarin xotin-qizlar sportida ayol murabbiylarning nechog'lik muhim ahamiyat kasb etishini aniqlash va ularni jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanishlari uchun sharoit yaratish va shu sharoit samaradorligini oshirish bilan bog'liq bo'lgan moddiy, xuquqiy, me'yoriy va tashkiliy omillar holatida muhim ahamiyat kasb etadi.

Xulosa qilib aytganda, xotin-qizlar sportini rivojlantirish faqatgina masalaning moddiy –texnik jihatlari bilan belgilanadi, balki shu yosh avlodni global miqyosda jismoniy tarbiya va sportga jalb qilish, mashg'ulotlarni milliy asosda tashkillashtirish va sport mahoratlarini fundamental bo'lishi ayol murabbiylarning tayyorgarligini samarali shakllanishi muhimligiga e'tibor qaratatish kerak.

Adabiyotlar

1. Salomov S.R. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. 1 – jild. – T.: ITA – PRESS, 2015
2. Xurramov Q.J. Bolalar va o'smirlar organizmini shakllanishining yosh xususiyatlari. –T.: ITA – PRESS, 2015.

IMPORTANCE OF HOLDING MASS SPORTS EVENTS IN EDUCATIONAL INSTITUTIONS

Islomova Xafiza - Accociated docent, THE INSTITUTE OF RETRAINING AND PROFESSIONAL DEVELOPMENT OF SPECIALISTS IN PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

Annotation. In this article discussed systematically and effectively organize mass physical culture and health activities for regular participation in physical education and mass sports and the formation of life skills of a healthy lifestyle.

Аннотация. В данной статье рассматривается системная и эффективная организация массовой физкультурно-оздоровительной деятельности для регулярного участия в занятиях физической культурой и массовым спортом и формирования жизненных навыков здорового образа жизни.

Keywords: mass sport, healthy lifestyle, sporting events, educate schoolchildren healthy through physical education, participating in competitions, communication development, a sense of mutual support.

Ключевые слова: массовый спорт, здоровый образ жизни, спортивные мероприятия, воспитание школьников здоровье через физкультуру, участие в соревнованиях, развитие общения, чувства взаимоподдержки.

One of the priorities of educational institutions in the field of mass development sports and selection of talented youth. In addition to expanding the scope of competitions, one of the most urgent tasks of our time is the transformation of mass sports into national movement. Therefore, special attention is paid to physical education and sports as one of the important directions of our state policy countries. In order to systematically and effectively organize mass physical culture and health activities for regular participation in physical education and mass sports and the formation of life skills of a healthy lifestyle, as well as creating other necessary conditions: in educational institutions and others institutions. Physical culture and mass sports in organizations, as well as for rational organization of sporting events by our government is carried out a wide range of work to ensure its implementation in ministries, organizations and mahalla committees. For example, based on five initiatives, the Ministry of Defense, the Prosecutor's Office Republic, Ministry of Internal Affairs, National Guard and Ministry of Emergency Situations services in subsequent years in order to development of physical education and mass sports among the population, many types of sports are planned (mini-football, national wrestling, volleyball, basketball, table tennis) increasingly competitions are held. This is a clear example. Built in micro districts and mahallas "health corridors" and sports grounds, around high-rise buildings, sports were opened clubs in educational institutions, sports boarding schools began to operate. Finally, in Our people's views on their health have radically changed. We find one word, sport became for us a holiday of spiritual needs and mood. The modern rhythm of life, the development of science and technology help specialists in the field of physical culture and sports to look for new effective means and methods in raising a healthy, strong, comprehensively developed generation. Increased physical activity is a biological need of children necessary for their normal growth and development. In this case, the main task of the teacher is to educate schoolchildren healthy through physical education, this is children's recreation, a change in appearance activities, active and meaningful from the classroom-lesson system: organization competitions and games, holidays means that the teacher must offer a game that develops analytical abilities, develops endurance, strengthens the body and soul of the child. Games teach children to patiently endure the pain of falls and bruises, which means they require ingenuity, resourcefulness, development of many skills and abilities. Properly organized sporting events should have a beneficial effect on the growth, development and strengthening of the musculoskeletal system, formation of correct posture in children and adolescents. During events, great importance has open games that involve various large and small muscles

of the body in varied, mostly dynamic work. Preparing students for the process mass sports training, developing a healthy lifestyle and activities physical education and sports. Research on improving preparedness can be divided into three parts. Research in Western countries and other developed countries is being studied positively. In Western countries are preparing students and youth for the process of mass sports rehabilitation, rational use of physical capabilities education, joint development of the mental and physical development of young people. people, and the popularization of physical education in this regard, issues are considered increasing power lim. Conducting physical education and mass sports events in educational institutions is important for the comprehensive development of children. At competitions the child demonstrates his comprehensive skills and means. Children at sporting events freely express their talent. Depending on the goals and objectives, sporting events contribute to the development qualities of means and methods, the will to win, the ability to plan activities when participating in competitions, communication development, a sense of mutual support and friendship getting stronger.

The content of mass sporting events includes:

- 1) The value of life is the recognition of human life as the greatest value, realized in a caring attitude towards other people and nature.
- 2) The value of nature is based on the universal human value of life, understanding of oneself as parts of the natural world, living and inanimate nature. Love for nature is the place human habitation and careful treatment of it for living, as well as beauty, harmony, the feeling of its perfection, the preservation and increase of its wealth.
- 3) The value of man as a rational being striving for good and self-improvement, its components: the importance and necessity of maintaining a healthy way of life in the unity of physical, mental and socio-moral health.
- 4) The value of virtue is the highest human ability - the manifestation of love, aimed at developing and preserving the life of a child through mercy and compassion.
- 5) The value of truth is the value of understanding the essence of scientific knowledge, reason, existence and the universe as part of human culture.
- 6) The value and value of the family as the first and most important social and educational environment for the development of children, ensuring the transmission of cultural traditions of the peoples of Uzbekistan from generation to generation and thereby the viability of Uzbek society.
- 7) The value of work and creativity is a natural state of human life, as normal state of human existence.
- 8) The value of freedom is the child's freedom to choose his thoughts and actions, but it naturally limited by the norms, rules and laws of society, and the child is always participant in all social spheres.

It is known that a positive attitude towards a healthy lifestyle, mass sporting events, sports and physical education are formed during the years of study in educational institutions. Community sports work solves many important tasks. The success of their solution depends on correct, clear planning and organization methodological work in educational institutions by the administration of educational institutions, class teachers, medical personnel of the organization, parents, student sports clubs, and high school student councils. Only the joint activities of education management at all levels allows competently and correctly organize mass sports activities of educational institutions aimed at strengthening the health of students and pupils, introducing them to a healthy lifestyle. If the physical education of students and

pupils is aimed at their harmonious physical development and physical training when playing sports, then it aimed at achieving specialization in this sport and achieving high sports results. Also an important role in the implementation of regular exercises physical education and sports are influenced by age, gender, physical fitness, health and interests of those involved in physical culture and sports.

The main goal of sending students to the process of mass sports rehabilitation in the general secondary education system is the gradual achievement of their physical maturity and thereby preparing them for life, creative work and protection

Motherland. Common tasks in this process may include education, physical education and healthcare. The success of any competitions and mass sporting events depends primarily on everything from careful, thoughtful preparation. If competition and public events passed at a good level, the participants will be satisfied with the results. At the end of sporting competitions and mass sporting events, it is important hold a final meeting to discuss mistakes made during the event avoiding mistakes in subsequent activities. Thus, sporting events are activities that serve the interests of society, performing educational, preparatory and communicative functions.

Literature

1. Decree of the President of the Republic of Uzbekistan "On measures for the widespread introduction of a healthy lifestyle and the further development of mass sports" Tashkent, October 30, 2020, No. PF-6099

2. Kovalenko B.I. Technology, healthcare. - BAKO, 2010.

3. Pogadaev G. I. Mishin B. I. Organization and holding sporting events at schools. - M: Drof, 2010.

SPORT HAKAMINING HUQUQIY MAQOMI TO'G'RISIDA

Xayotov Anvar Xusanovich, Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish institutidotsenti

Annotatsiya (Abstract): Maqolada O'zbekiston Respublikasi qonunchiligiga muvofiq sport bo'yicha hakamlarning huquqiy maqomini aniqlashning dolzarb masalalari ko'rib chiqilgan. Bugungi kunda jismoniy tarbiya va sport sohasidagi ilmiy tadqiqotlarning faqat kichik bir qismigina sportda hakamlilik faoliyatining huquqiy jihatlarini o'rganish va takomillashtirishga bag'ishlangan. Maqolada amaldagi qonunchilik normalari va asosiy manbalar tahlili asosida hakamlar huquqiy maqomining sohaviy tegishliligi bo'yicha xulosalar chiqarilgan, shuningdek, hakamlar faoliyatini huquqiy tartibga solishni takomillashtirish bo'yicha takliflar bildirilgan.

Abstract: The article deals with topical issues of determining the legal status of sports judges under the legislation of the Republic of Uzbekistan. To date, only a small part of scientific research in the field of physical culture and sports is devoted to the study and improvement of the legal aspects of a sports judge. Based on the analysis of the norms of current legislation and doctrinal sources, the conclusion is made about the belonging of the legal status of judges in sports, as well as suggestions for improving the legal regulation of judges' activities.

Kalit soʻzlar: sport, sport huquqi, sport hakamlari, sport hakamlarining huquqiy maqomi

Keywords: Sports, Sports Law, sports referees, legal status of sports referees

Kirish. Sport tashkilotlari va sport hakamlari oʻrtasidagi ijtimoiy munosabatlarni tartibga solish hamda sport hakamlarining huquqiy maqomi masalalari sport huquqi fani doirasida alohida eʼtiborni talab qiladi. Sport hakamlarining huquqiy maqomi ular faoliyatining mustaqilligini, shuningdek, mansabdor shaxslar — hokimiyat organlari, ligalar va klublar vakillarining taʼsiridan holi boʻlishini taʼminlashi kerak. Shuning uchun sport hakami bilan mehnat shartnomasini tuzgan ish beruvchi (sport federatsiyasi yoki sudyalalar uyushmasi)ga musobaqalarga ishonchli va malakali hakamlar va hakamlar brigadalarini tayinlash uchun qoʻshimcha majburiyatlar (masalan, sport hakami imidjini oshirish) va javobgarlik yuklanishi lozim.

Sport huquqiy munosabatlar ishtirokchilari tarkibining kengayishi va murakkablashishi sport hakamlarining huquqiy maqomini zarur darajada aniqlash muammosini ushbu sohadagi xorijiy tajribani, shuningdek, tegishli sport turlarini bevosita boshqaradigan xalqaro sport tashkilotlarining tajribasini hisobga olgan holda ilmiy ishlab chiqishni taqozo etadi. Ushbu masalaning dolzarbligini boshqa tendentsiyalar bilan ham belgilanadi. Shunday qilib, baʼzi mualliflarning taʼkidlashicha, eng yirik sport tadbirlar doirasida oʻz vazifalarini bajarayotgan sport hakamlari zimmasiga professional sport olamida davom etayotgan mazkur soha rivojining bugungi bosqichida tobora koʻproq masʼuliyat yuklamoqda va ularning qarorlari nafaqat oʻyinning oʻziga, balki u bilan bogʻliq tijorat manfaatlariga ham taʼsir qilishi mumkin.

Sport hakamlarining mustaqil, professional va adolatli hakamligi tufayli sport musobaqalarini oʻtkazish jarayoniga nisbatan jamoatchilikning ishonchi shakllanadi, halol sport raqobati uchun sharoit yaratiladi. Shu bilan birga, sport hakami faoliyati sport musobaqasi uchun oldindan aytib boʻlmaydigan va salbiy oqibatlariga olib kelishi mumkin [1]. Ushbu tezis sport hakamining huquqiy maqomiga qoʻyiladigan aniq talablarni belgilashni taqozo etadi.

Tadqiqot materiallari va usullari. Sport hakamining huquqiy maqomini aniqlash uchun qonun hujjatlarini, shu jumladan Oʻzbekiston Respublikasining 2015-yil 4-sentabrdagi 394-sonli “Jismoniy tarbiya va sport toʻgʻrisida” gi qonunini tahlil qilish zarur. Qonunning 3 - moddasida sport hakami — “sport turi qoidalariga hamda sport musobaqasi toʻgʻrisidagi nizomga (reglamentga) rioya etilishini taʼminlash uchun jismoniy tarbiya yoki sport tadbiri tashkilotchisi tomonidan vakolat berilgan, maxsus tayyorgarlikdan oʻtgan va tegishli malaka toifasini olgan jismoniy shaxs” ekanligi mustahkamlangan [2]. Bundan kelib chiqadiki, sport hakami professional sportning asosiy subʼektlaridan biridir. Bu uning huquqiy maqomi qonunchilikda toʻliq mustahkamlanishi kerakligini anglatadi. Biroq, sport sohasidagi qonunchilik tahlili faqatgina ushbu maqomni ifodalovchi alohida parchalarni topishga imkon beradi. Jumladan “Jismoniy tarbiya va sport toʻgʻrisida”gi qonunning 5-moddasida sport hakamlari jismoniy tarbiya va sport subyektlari jumlasiga kiritilgan boʻlsa, 14-moddada jismoniy tarbiya va sport sohasidagi mutaxassislar sifatida eʼtirof etiladi. Bundan tashqari, mazkur moddada sport hakami kasbiga doir malaka talablari maxsus vakolatli davlat organi tomonidan belgilanishi ham mustahkamlangan boʻlib, ushbu malaka talablarini Oʻzbekiston Respublikasi madaniyat va sport ishlari vazirining 2014 yil 3 iyundagi 2592-son “Sport turi boʻyicha sportchi, trener va sport hakami kasblariga qoʻyiladigan malaka talablarini tasdiqlash toʻgʻrisida” gi buyrugʻi bilan tasdiqlangan [3].

Muhokama. Sport turi boʻyicha sportchi, trener va sport hakami kasblariga qoʻyiladigan malaka talablariga koʻra quyidagilar sport turi boʻyicha musobaqa bosh sport hakamiga qoʻyiladigan malaka talablari hisoblanadi:

sport turi boʻyicha professional mahoratga ega boʻlishi;

“Xalqaro toifali sport hakami” yoki “Milliy toifali sport hakami” yoxud “Birinchi toifali sport hakami” malaka toifasiga ega boʻlishi;

kamida 5 ta musobaqada sport hakami sifatida ishtirok etgan bo'lishi.

Quyidagilar sport turi bo'yicha musobaqa bosh sport hakami o'rinbosariga qo'yiladigan malaka talablari hisoblanadi:

sport turi bo'yicha professional mahoratga ega bo'lishi;

“Xalqaro toifali sport hakami” yoki “Milliy toifali sport hakami” yoxud “Birinchi toifali sport hakami” malaka toifasiga ega bo'lishi;

kamida 5 ta musobaqada hakam sifatida ishtirok etgan bo'lishi.

Quyidagilar sport turi bo'yicha musobaqa bosh kotibiga qo'yiladigan malaka talablari hisoblanadi:

sport turi bo'yicha professional mahoratga ega bo'lishi;

“Xalqaro toifali sport hakami” yoki “Milliy toifali sport hakami” yoxud “Birinchi toifali sport hakami” malaka toifasiga ega bo'lishi;

kamida 3 ta musobaqada hakam sifatida ishtirok etgan bo'lishi.

Sport hakamlarining huquq va majburiyatlariga kelsak, ularni yana bir normativ-huquqiy hujjat - O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport davlat qo'mitasining 2017-yil 2-oktabrdagi “Sport hakamlari va ularning malaka toifalarini berish tartibi to'g'risidagi nizomni tasdiqlash haqida” gi 10-mh-son qarori bilan tasdiqlangan “Sport hakamlari va ularning malaka toifalarini berish tartibi to'g'risidagi Nizomga” belgilab bergan [4].

Sport hakamlari va ularning malaka toifalarini berish tartibi to'g'risidagi Nizomga ko'ra quyidagilar sport hakamlarining huquqlari hisoblanadi:

– sport musobaqalarida hakamlik qilish;

– sport hakami malaka toifasiga ega bo'lish;

– sport hakami malaka toifasini oshirib borish;

– o'ziga nisbatan bo'lgan e'tirozlarning ko'rib chiqilishida shaxsan ishtirok etish;

– sport musobaqasida hakamlik qilishda sport musobaqasi tashkilotchisidan tegishli shart-sharoitlar yaratilishini talab qilish.

Quyidagilar esa sport hakamining majburiyatlari sifatida mustahkamlangan:

– tegishli sport turi bo'yicha xalqaro sport tashkilotlari tomonidan tasdiqlangan qoidalar, sport turi qoidalari hamda sport musobaqasi to'g'risidagi nizomlarni (reglamentlarni) bilish va ularning talablariga qat'iy rioya etish;

– sport musobaqalarini yuqori darajada o'tkazishga ko'maklashish va sport musobaqasini o'tkazish davrida yuzaga kelgan masalalarga xolisona yondashish hamda ularga o'z vaqtida baho berish va yechimini topish;

– yuqori madaniyatni va hamjihatlikni namuna qilib ko'rsatish, shuningdek qo'pollik, tartibsizlik, ishtirokchilar (sportchilar, trenerlar, vakillar, tomoshabinlar) tomonidan sport turlari qoidalari va umume'tirof etilgan axloq etikasi qoidalari buzilishining oldini olish.

Sport hakamiga qonunchilik hujjatlarida boshqa huquq va majburiyatlar ham belgilanishi mumkin.

Shuni ta'kidlash kerakki, Nizomda mustahkamlangan ushbu huquq va majburiyatlar ro'yxati hakamlik faoliyatining barcha jihatlarini qamrab olmaydi va to'ldirilishga muhtoj.

Shuningdek, Nizomda sport hakamining quyidagi vazifalari ham ko'rsatilgan:

sport musobaqalarini xalqaro sport tashkilotlari tomonidan tasdiqlangan qoidalarga, sport turi qoidalarga hamda sport musobaqasi to'g'risidagi nizomga (reglamentga) muvofiq lozim darajada hakamlik qilish hamda ularga rioya etilishini ta'minlash;

sport turi bo'yicha sport hakami kasbiga yosh mutaxassislarni jalb qilish va ularning bu boradagi malakasini oshirishda qatnashish.

Sport musobaqalarida faol ishtirok etganligi va xolisona hakamlik qilganligi uchun sport hakamlari sport musobaqalari tashkilotchisi tomonidan sertifikatlar, diplomlar va esdalik sovg'alari bilan taqdirlanishi; vakolatli organ tomonidan yilning eng yaxshi sport hakami sifatida tan olinishi; faoliyat yuritayotgan tashkiloti tomonidan sport hakami malaka toifasini (navbatdagi sport hakami malaka toifasini) olishga tavsiya etilishi mumkin.

Sport hakamlarining javobgarligi masalasi ham mazkur Nizomning “Sport hakamligidan chetlashtirish” nomli 5-bobida nazarda tutilgan bo‘lib, sport hakami o‘z vazifalarini va majburiyatlarini lozim darajada bajarmaganda yoki umuman bajarmaganda uning harakatlari tegishli sport federatsiyalarining (uyushmalarining) sport hakamlari hay’atlarida ko‘rib chiqiladi [4].

Sport hakamining harakatlari sport federatsiyalarining (uyushmalarining) sport hakamlari hay’atlarida tegishli sport musobaqasi yakuniga yetgan kundan boshlab o‘n besh kun ichida ko‘rib chiqilishiga yo‘l qo‘yiladi.

Sport hakamlari hay’atining majlisi to‘g‘risida sport hakamiga besh kun oldin tegishli sport federatsiyasi (uyushmasi) tomonidan yozma ravishda xabar qilinadi.

Sport hakami uning faoliyati ko‘rib chiqiladigan sport hakamlari hay’atining majlisida shaxsan ishtirok etishga, o‘z mulohazalari va e’tirozlarini bildirishga haqli.

Tegishli sport federatsiyasi (uyushmasi) hakamlar hay’ati sport turi xususiyatidan kelib chiqqan holda sport hakamini ma’lum bir muddatga sport hakamligidan chetlashtirish to‘g‘risida qaror qabul qilishi mumkin. Sport hakamiga hakamlar hay’atining qaroridan ko‘chirma taqdim qilinadi.

Shu bilan birga, sport sanksiyalarining turlari, ularni qo‘llash tartibi, ularning ustidan shikoyat qilish sport tadbirlari tashkilotchilari tomonidan belgilanishi mumkin. Masalan, Braziliyada sport Adliya kodeksi mavjud bo‘lib, unda sport hakamlari, yordamchi hakamlarning huquqbuzarliklari va javobgarligi ko‘zda tutilgan [5].

Natijalar. Yetakchi yevropalik sport hakamlari fikricha, hakamlar sportchining eng kichik xatosini shafqatsizlarcha jazolaydigan sensor yoki zolim emas. Hakam sportchining kuchli tomonlari, imkoniyatlari va mahoratini baholashga yordam beradigan va nimalarga alohida e’tibor berish kerakligini aniq ko‘rsatuvchi sherikdir. O‘zbekiston Respublikasi “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi qonunining 15-moddasiga ko‘ra fuqarolar havaskorlik sporti, shuningdek professional sport bilan sportchi, trener yoki sport hakami sifatida shug‘ullanish huquqiga ega. Qoida tariqasida, sport hakamining ishi kasb emas, balki ixtiyoriy faoliyatdir va buning uchun ish haqi to‘lanmaydi. Hakamlarga musobaqada qatnashish bilan bog‘liq to‘g‘ridan - to‘g‘ri xarajatlar, yani yo‘lkira xarajatlari, turar joy va oziq-ovqat xarajatlari qoplanadi.

Sport hakamlari huquqlarining kafolatlari O‘zbekiston Respublikasi “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi qonunida to‘liq aks ettirilmagan: Qonunning 42-moddasida faqatgina jismoniy tarbiya yoki sport tadbirlarida ishtirok etishi vaqtida sog‘lig‘iga ziyon yetkazilgan sport hakamlariga qonunchilikka muvofiq tibbiy, ijtimoiy va kasbiy rehabilitatsiya berilishi haqidagi norma mavjud.

Shu bilan birga, sport hakamining faoliyati xavf-xatardan holi emas va qonunchilikda qo‘shimcha kafolatlar belgilanishiga muhtoj. Masalan, sport hakamlarining hayoti va sog‘lig‘iga sport tadbirlari davomida yetkazilgan zararni qoplash, shuningdek, ularni muxlislar, o‘yinchilar va murabbiylarning shafqatsiz va tajovuzkor harakatlaridan himoya qilish masalalari dolzarbdir. Masalan, AQSH ning bir qator Shtatlarida sport hakamlari va mansabdor shaxslarini tahdid va hujumlardan himoya qilish maqsadida aybdorlarga nisbatan yuqori jazolarni joriy etishni nazarda tutuvchi qonunlar qabul qilingan [6]. Fransiya qonunchiligiga ko‘ra, sport hakamlari ijtimoiy foydali funksiyani bajaruvchilar hisoblanadi va ular tomonidan o‘z vakolatlarni bajarish paytida yoki bajarilganligi oqibatida sport hakamlariga tajovuz qilish og‘irlashtiruvchi holatlarda sodir etilgan huquqbuzarlik sifatida jazolanadi [7].

Asosiy manbalarni tahlil qilish sport hakami huquqiy maqomining sohaviy mansubligiga oid muammoning mavjudligini aniqladi. Fanda bu masala, sportchi va murabbiyning huquqiy maqomidan farqli o‘laroq, zarur hajmdagi e’tibordan mahrum. Shunday qilib, ba’zi mualliflar sport hakamining huquqiy maqomi mehnat huquqiga tegishli deb hisoblasa [8], boshqa bir pozitsiyaga ko‘ra, sport hakamining huquqiy maqomi fuqarolik-huquqiy xususiyatga ega bo‘lib, sport hakami hakamlikni amalga oshirayotganda, ko‘pincha

sport musobaqasi tashkilotchisining ichki mehnat tartibiga bo'ysunmaydi va hakamlikni kafolatlangan asosda muntazam ravishda amalga oshirmaydi [9].

Xulosa. Sport hakami professional sportning asosiy subyektlari qatoriga kiritilganiga qaramay, uning huquqiy maqomi va sohaga mansubligi qonunchilik darajasida aniq belgilanmagan. Sport musobaqalari tashkilotchisi va sport hakami o'rtasidagi sport hakamligiga oid munosabatlar ko'pincha bir martalik xususiyatga ega bo'lishiga va bunday faoliyat haq to'lanadigan xizmatlar ko'rsatish bo'yicha fuqarolik-huquqiy shartnomasi asosida amalga oshirilishiga asoslanib, uning huquqiy maqomini fuqarolik huquqiga mansub deb hisoblash lozim. Shu bilan birga, sport hakami tomonidan kasbiy faoliyatni amalga oshirish sport musobaqalari tashkilotchisi bilan tuzilgan mehnat shartnomasi asosida ham amalga oshirilishi mumkin.

Sport hakamlarining sport musobaqalari tashkilotchilaridan mustaqilligini ta'minlash, sport turidan qat'i nazar, sport hakamlariga bir xil yondashuvni o'rnatish, shuningdek, ularning huquqlari kafolatlarini sportchilar va murabbiylarning kafolatlariga yaqinlashtirish maqsadida Sport hakamining asosiy huquq va majburiyatlarini, ularga nisbatan qo'llanuvchi sport sanksiyalarini qo'llash asoslarini va ularning turlarini, sport hakamlari huquqlarining asosiy kafolatlarini O'zbekiston Respublikasi "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi qonunida mustahkamlash zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Employee or Independent Contractor? – <https://www.referee.com/employee-or-independent-contractor/>.
2. O'zbekiston Respublikasining 2015-yil 4-sentabrdagi O'RQ-394-son "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi O'zbekiston Respublikasi Qonuniga o'zgartish va qo'shimchalar kiritish haqida"gi Qonuni // <https://lex.uz/docs/-2742233>
3. O'zbekiston Respublikasi madaniyat va sport ishlari vazirining 2014 yil 3 iyundagi 2592-son "Sport turi bo'yicha sportchi, trener va sport hakami kasblariga qo'yiladigan malaka talablarini tasdiqlash to'g'risida" gi buyrug'i. <https://lex.uz/uz/docs/-2401340>
4. O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport davlat qo'mitasining 2017-yil 2-oktabrdagi "Sport hakamlari va ularning malaka toifalarini berish tartibi to'g'risidagi nizomni tasdiqlash haqida" gi 10-mh-son qarori. <https://lex.uz/uz/docs/-3395789>
5. Карелин, А.А. Правовое регулирование трансфера (перехода) спортсменов и тренеров из одной спортивной организации в другую / А.А. Карелин // Право и экономика. – 2016. – № 2. – С.52–58.
6. Lewis, D.M.H. After further review, are sports officials independent contractors / D.M.H. Lewis // American Business Law Journal. – 1998. – Vol. 35. – Iss. 2. – P. 249.
7. Сослан, Х.Д. К вопросу о трудовой миграции иностранных спортсменов, тренеров и иных специалистов / Х.Д. Сослан // Законы России: опыт, анализ, практика. – 2014. – № 9. – С. 16–18.
8. Duvina, C. The role of referees in professional sports contests / C. Duvina, P. Jost // Journal of Sports Economics. – 2019. – Vol. 20. – no. 8. – P. 1014–1050. DOI: 10.1177/ 1527002519851145
9. Соловьев, А.А. Опыт принятия и реализации Спортивного кодекса Франции / А.А. Соловьев // Спорт: экономика, право, управление. – 2010. – № 3.
10. Ishankulov, B. M. (2024). Socio-Economic Significance Of Organizing Marketing Activities In Sports. Pedagogical Cluster-Journal of Pedagogical Developments, 2(1), 123-129.
11. Ishankulov, B. M. (2022). THE ROLE OF FOREIGN EXPERIENCES IN PROMOTING PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS. Galaxy International Interdisciplinary Research Journal, 10(11), 1280-1283.
12. Xayotov, A. (2023). Sport huquqining vujudga kelishi va rivojlanish bosqichlari. Sport Ilm-Fanining Dolzarb Muammolari, 1(2), 107–113. Retrieved from <https://sport-science.uz/index.php/journal/article/view/59>

13. Xayotov, A. (2023). Xalqaro Olimpiya Qo‘mitasining xalqaro huquqiy layoqati masalalari. Sport Ilm-Fanining Dolzarb Muammolari, 1(1), 95–98. Retrieved from <https://sport-science.uz/index.php/journal/article/view/24>

14. Хаётов, А. (2023). Халқаро олимпия қўмитаси фаолиятини тартибга солишда олимпия хартиясининг роли. Общество и инновации, 4(2), 243-250. <https://inscience.uz/index.php>

15. Хаётов, А. (2023). АВТОНОМНЫЙ СТАТУС МЕЖДУНАРОДНОГО ОЛИМПИЙСКОГО КОМИТЕТА И ОТНОШЕНИЯ С РАЗЛИЧНЫМИ СУБЪЕКТАМИ ПРАВА. Ижтимоий-гуманитар фанларнинг долзарб муаммолари / Актуальные проблемы социально-гуманитарных наук / Actual Problems of Humanities and Social Sciences., 3(S/2), 300–307. <https://doi.org/10.47390/B1342V3SI2Y2023N40>

ЗНАНИИ О ДРЕВНИХ БИБЛИОТЕК ЦЕНТРАЛЬНОЙ АЗИИ ОДИН ИЗ ФАКТОРОВ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ СПОРТСМЕНОВ

Холова А.Н – руководительница Информационно-ресурсного центра Институт переподготовки и повышения квалификации специалистов по физической культуре и спорту.

Аннотация: В данной статье освещена информация о том, какой вклад библиотеки внесли в знания людей с древних времен и почему великие ученые вышли из стран Центральной Азии.

Annotations: This article covers information about the contribution libraries have made to people's knowledge since ancient times and why great scientists came from Central Asian countries.

Ключевые слова: библиотека, ученые, наука, открытия и история.

Key words: library, scientists, science, discoveries and history.

Известно, что библиотеки издревле были центром духовности и просвещения людей, а род человеческий всегда жил в поисках книг. Библиотеки всегда были неотъемлемой частью общественной жизни. Не секрет, что древние рукописи, печатные книги, источники об исторических личностях дошли до нас только благодаря библиотекам.

Появление письменности и распространение документальных источников, рукописей, а затем и печатных книг привели к появлению библиотек. Библиотеки были созданы во 2-м тысячелетии до нашей эры, а записи записывались на керамических надписях. К середине VII века до нашей эры во многих дворцах Востока были библиотеки, пристроенные к древнеегипетским и римским молитвенным комнатам. Самая известная из древних библиотек – Александрийская.

В Западной Европе библиотеки создавались при монастырях и храмах в раннем средневековье.

Первые библиотеки появились на территории Узбекистана в последние века I тысячелетия до нашей эры. Это первые библиотеки, кутуб по-арабски означает “книги”, хана по-персидски означает “дом”, то есть место, где хранятся книги и документы.

Библиотека считается культурным, просветительским и научным учреждением, обеспечивающим общественный доступ к печатным и некоторым рукописям, а также регулярно собирающим, сохраняющим и доставляющим читателям печатные произведения, а также информационно-библиографические произведения. Оказание услуг читателям является основной деятельностью библиотеки, а все остальные виды деятельности (создание книжного фонда, его организация, пополнение и т.д.) служат основной деятельности. Основная цель оказания услуг читателям – максимально полное удовлетворение их потребностей в информации и литературе.

Есть четкие исторические источники о том, что в Средней Азии существовали крупные династические библиотеки и библиотеки при мечетях-медресе.

В IX-X веках Арабский халифат распался, а к концу XI века в Средней Азии возникло государство Саманидов. В период Саманидов наука и культура развивались в Моварунахре, Самарканде и Бухаре. В этот период в этой стране жили и работали многие известные учёные-энциклопедисты.

Величественный центр Бухары, величественная арка стоит на солнечной стороне широкой площади. После входа через арочные ворота правый путь ведет к старому зданию. Его толстые стены охраняют богатое сокровище. Это сокровищница бесценных сокровищ, Бухарская библиотека, одна из знаменитых библиотек X века.

В то время Бухарская библиотека имела очень богатую коллекцию и считалась политическим и культурным центром Средней Азии. Эта библиотека в Бухаре располагалась во дворце эмира, а книги хранились в сундуках по предметам. Читатель входил в него только с разрешения эмира Нуха ибн Мансура. Внутри библиотеки книги были сложены в ряды сундуков, и в каждом сундуке был список книг, стоявших внутри сундука.

Среди медицинских книг - труды древнегреческого врача Гиппократ, труды врача Дисквирида (Педаниуса Диоскорида), жившего в I веке в Малайзии, труды врача Джюлина (Клавдия Галена) из Пергама, жившего во II веке. Сохранились труды римских врачей Архигена, Трояна Руфа и Павла Александрийского (VII в.), живших во II в. Помимо них, Абу Бакр Мухаммад бин Закария ар Рази (865-925), придворный врач династии Аббасидов Ибн Мусавайх, Иса ибн Али из Багдада (IX век), Иса бин Яхья (IX век), индийский врач Чарак Хинди (I век), Иегуди. Были работы Басрали ибн Мосарджоваиха (IX век) и других.

В другом сундуке лежат философские книги, в том числе оригиналы сочинений Аристотеля, их арабские переводы и арабские переводы греческих философов Хусейна бин Исхака; сохранились труды философов Абу Юсуфа Якуба бин Исхака аль-Кинди, Абу Насра Фараби и других мыслителей, писавших на арабском языке.

В Бухаре, столице сомонитов, было множество библиотек и книжных рынков.

В странах с богатыми библиотеками издревле были хорошо развиты наука и культура, выросли великие учёные и известные люди. Как велика была заслуга его учителя Аристотеля в том, что Александр Македонский стал миролюбцем, так велика была и заслуга его ученика Александра, приславшего ему книги из завоеванных стран, для Аристотеля, познавшего тайны всего мира. стоя в Риме. Еще до времен Ибн Сины в Бухаре существовала знаменитая библиотека, но из истории известно, что эта библиотека была уничтожена пожаром. Его библиотека считалась одним из двух сокровищ великого владельца.

Хазрат Алишер Навои положил начало уникальной эпохе в истории книжного искусства. При его непосредственной поддержке родились Бехзад, Султан Али Машхади, Шах Музаффар и десятки других искусных каллиграфов. Наши прадеды не только создавали книги, но и подавали пример их сохранения.

“Развитие высоких нравственных качеств в обществе, формирование национальной идеологии, воспитание молодежи в духе уважения к нашему богатому культурному наследию, историческим традициям, общечеловеческим ценностям, любви к Родине, верности идеалам независимости является решающий фактор всех реформ, реализуемых в нашей стране”, - говорится в сообщении Президента Узбекистана “Духовность – Просвещение”. “О дальнейшем совершенствовании деятельности Общинного центра и повышении ее эффективности”.

На самом деле, без библиотек для выполнения этих задач ничего сделать невозможно.

Наука и культура народов Средней Азии были уничтожены монгольскими захватчиками на протяжении полутора веков. Позже, в период возрождения, среди местных правителей были созданы династические библиотеки, и стало традицией собирать книжные сокровища. Особенно в годы правления Амира Темура и Тимуридов большое внимание уделялось развитию библиотечного дела.

Даже в период Великого Сахибкирана запрещалось вывозить книги из города Самарканда, и книги охранялись как беспримерное богатство.

Марв и Бухара в разные исторические периоды считались политическими и культурными центрами Средней Азии. Из золотого наследия наших предков, рукописей и других бесценных источников мы знаем, что в Бухаре издавна располагались всемирно известные академические центры и библиотеки. В XVI-XVIII веках в Бухаре действовали две большие дворцовые библиотеки. Одной из таких библиотек является библиотека дворца Шайбани.

К концу XVII века большое развитие получили художественное оформление рукописных книг, а также частные библиотеки и книжное коллекционирование. Следует отметить, что в Самарканде и Бухаре в этот период, особенно во времена правления Абдулазиз-хана (1645–1680), писчая бумага была высокого качества.

Известно, что Абдулазиз и его брат Субхангулихан (1680-1702) внесли большой вклад в сборе древних рукописей Бухары. Субхангулихан был писателем и человеком, интересующимся медициной. При его правлении в Бухаре была построена знаменитая “Бухарская больница” (лечебная медицина), а также создана большая библиотека. В фонде библиотеки хранилась научная и медицинская литература. Именно в этот период была создана общественная библиотека, состоящая из личных рукописных книг, которыми мог пользоваться каждый. Рядом с библиотекой располагалась мастерская художников, оформлявших рукописные книги, каллиграфов и мастеров, ремонтировавших старые книги.

Здесь же действует школа миниатюристов, где работали знаменитые мастера того времени Махмуд Мурзиб, Абдулла ага Реза и другие.

Но позже в результате междоусобных войн и дворцовых переворотов библиотеке был нанесен большой ущерб. В результате мечети были разрушены, а рукописные книги пришли в негодность.

В конце XIX - начале XX веков при медресе появились библиотеки, увеличилось и число людей, собиравших рукописи. В то время крупные землевладельцы также пытались основать медресе. Библиотеки медресе содержали в основном книги восточных рукописей, большинство из которых представляли собой произведения религиозного, юридического и исторического характера.

В период Бухарского ханства деятельность библиотек медресе улучшилась, и в середине XIX века их число достигло 15. В медресе города Хисар имеется большая библиотека, и говорят, что к пополнению фонда этой библиотеки причастен дядя бухарского эмира Садик Тора. Он покупает в Бухаре множество рукописей и бесценных книг за 75 000 монет.

Частные библиотеки также появились на территории Узбекистана в конце XIX – начале XX века. Их число особенно возросло в городах Бухара, Фергана и Ташкент. В фондах частных библиотек было больше рукописных книг по истории, праву, философии, литературе советского характера.

Из древних источников нам известно, что история, культура, наука и искусство Центральной Азии занимали важное место в мировой цивилизации. В нашей стране большое внимание уделяется культурному наследию. Библиотека – это средство общения, передающее духовные богатства из поколения в поколение. На территории Узбекистана библиотеки, состоящие из рукописных книг, существовали задолго до прихода арабов.

В заключение отметим, что народы Центральноазиатского региона издавна использовали библиотеки как место обучения, среди них появились всемирно известные ученые и философы.

Использованные литературы

1. <https://shosh.uz/kutubhona-nurhona-orta-osi-yoning-qadimgi-kutubhonalari/>
2. <https://Nat.lib.uz>.
3. <https://lib.sportedu.uz>

MUNDARIJA

1	O'zbekiston Respublikasi Sport vazirining tabrik so'zi	3	
2	Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti rektorining kirish so'zi	5	
3	Qoraqalpog'iston Respublikasi Sport vaziri tabrik so'zi	7	
I-SHO'BA. JISMONIY TARBIYA VA SPORT SOHASIDA UZLUKSIZ KASBIY TA'LIM TIZIMINI RIVOJLANTIRSHDA INNOVATSION YONDASHUVLAR			
4	Begimqulov Z.A.	Turkiston jadidchilik harakati namoyondalarining qarashlarida sog'lom turmush tarzi va badantarbiya masalalari	9
5	Bekov B.V.	Innovatsion texnologiyalardan foydalangan holda bir yillik siklda 16-17 yoshdagi futbolchilarning kuch va tezlik-kuch tayyorgarligini rejalashtirish	13
6	Norkulov D.R.	Moliyaviy jihatdan barqaror 3x3basketbol klubini boshqarish	17
7	Saydullayev Z.	Ta'lim jarayonida axborot-kommunikatsiya texnologiyalari orqali o'qitishning zamonaviy yo'llari	20
8	Tilevov E.	Fizikalik tarbiya ham sportni ravanjlandiruvdın konstituciya, huquqiy tarepten bekkemleniwi	24
9	Tishabayev A.M.	Uzluksiz kasbiy ta'lim sohasidagi o'zgarishlar	27
10	Tileubergenova N.A.	К вопросу духовно-нравственного воспитания юных спортсменов	30
11	Tolametov A., Bisenbaev I.	Dene tarbiya instruktori ushin "dene tarbiya ham sportta informatsiya kommunikatsiya texnologiyalari" moduli	33
12	Mirzabayev K.K.	Применение инновационных технологий в футболе	36
13	Utenov O.U.	Qo'shimcha ta'lim tizimida jismoniy tarbiya va sport sohasidagi qayta tayyorlash va malaka oshirish tizimida uzluksiz ta'lim	39
14	Xasanov A.	Sport ta'lim muassasasi bugungi rahbarining ma'naviyati va madaniyati	45

II-SHO'BA. JISMONIY TARBIYA VA SPORT SOHASIDA MUTAXASSISLARNI QAYTA TAYYORLASH VA MALAKASINI OSHIRISH TIZIMIDA TA'LIM BERISHNING ZAMONAVIY PEDAGOGIK, PSIXOLOGIK VA TIBBIY-BIOLOGIK MUAMMOLARI			
15	Abatov J.B.	Mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish tizimida ta'lim berishning zamonaviy pedagogik texnologiyalaridan foydalanish	48
16	Abdumannotov A.M.	Malaka oshirish jarayonida jismoniy tarbiya o'qituvchilarining kasbiy kompetentligini takomillashtirish	50
17	Arzibayev Q.O.	O'smir sportchilarda sport faoliyati motivlari tadqiqi	54
18	Ajimova Z.	Формирование коммуникативной компетентности детей с моторной алалией в процессе социализации и спорте	60
19	Allanazarova Sh.	Hamkorlikdagi pedagogik jarayonni tashkil etish	62

		texnologiyalarini tatbiq etishning ahamiyati	
20	Axmedova M.A.	Физическое и психологическое развитие спортсменов в старших классов	63
21	Bekmanova Z.A.	Art therapy as an comprehensive approach to aesthetic education of preschool children	66
22	Djalalov B.B.	Jismoniy tarbiya o'qituvchilarining kasbiy kompetentligini rivojlantirishning samarali shakllari	67
23	Ilyasova G.K.	Изучение характеристик системы внешнего дыхания у подростков, в условиях каракалпакстана	71
24	Koijanbergenova K.E.	Role of motivation in teaching english for physial education students	74
25	Krasnova Galina	Artistik suzishda motor harakatlar nazorati	77
26	Klicheva Z.P.	Psixologiyaliq trening metodiniń ózine tán belgileri hám rawajlaniw tendenciyalari.	80
27	Eshnazarova F.J.	Sportchilar hissiy holatining psixologik jihatlari	83
28	Marinich V.V., Marinich T.V.	Особенности психологического состояния юных футболистов	86
29	Махинова М.В., Калинина И.Н., Гордеева О.Э., Федорова С.А.	Влияние иппотерапии на показатели гониометрии детей с ДЦП	89
30	Pulatov J.J.	Kazusli vaziyatlarda sportchi emotsional holatini psixokorreksiyalashda psixotreninglarni o'rni va samaradorligi.	95
31	Qambarov O.F.	Maktab yoshidagi o'quvchilarda mehnatning tarbiyaviy ahamiyati	100
32	Reymbaeva R.S., Orazbaeva N.M.	Xotin-qizlar organizmiga yuklamalarning ta'sirining fiziologik ahamiyati.	102
33	Sariev R.Yu.	Психологическая подготовка спортсменов	104
34	Urinov R.Y.	Improving professional competence of future english teachers by preparing for the international exams	108
35	Utepbergenov A.Q.	Fizikalıq shınıǵıwların áhmiyeti hám bulshıq et iskerliginiń túrlerine sıpatlama.	111
36	Hakimov S.	Umumiy o'rta ta'lim muassasalarining jismoniy tarbiya darslarida texnika xavfsizligi qoidalari va jarohatlanishlarning oldini olish.	114
37	Yuldasheva N.E.	Профессиональная компетентность учителей физкультуры	117

III-SHO'BA. JISMONIY TARBIYA VA SPORTDA NAZARIYA VA USLUBIYATNING ZAMONAVIY RIVOJLANISH TENDENSIYALARI			
38	Ahmedov J.K., Xolboyeva G.X.	O'smir yoshdagi milliy kurashchilarning mashg'ulotlarini dastlabki bosqichlarda ta'lim va tarbiya jarayonini individuallashtirish mexanizmlarini takomillashtirish	120
39	Amanov A.N.	Qayta tayyorlash va malaka oshirish tizimi professor-o'qituvchilari darslarini tahlil qilishning ayrim jihatlari	125
40	Bazarbayev P.A.	O'quv mashg'ulot bosqichi gandbolchilari jismoniy	127

		tayyorgarligining ilmiy-nazariy asoslari	
41	Bekmuratov D.M.	Jas futbolshilardın jarıs aldı sharayatında ulıwma shıdamlılıǵın asırıw máseleleri	129
42	Beknazarov A.R.	Kurash sport turini rivojlantirishning ilmiy-metodologik muommolari.	132
43	Ernazarov R.R., Pyagay.V.V.	18-20 yoshli yunon-rum kurashchilarning kush sifatini rivojlantirish uslubi.	136
44	Eshbaev A.J.	Badiiy gimnastikachilarning jismoniy tayyorgarligini oshirishda yuklamalarning ahamiyati	139
45	Jaxbarov A.S.	Malakali futbolchilarni kompleks nazorat qilish usullari	142
46	Rasulov Z.P.	Kurashchilar mashg'ulotlari jarayonida texnik-taktik tayyorgarlik masalalari	145
47	Jemuratov B.S.	Основные средства, методы, условия подготовки легкоатлетов	150
48	Кауров N., Seytbekova Z.	Спорт мектеплеринде жас футболшылардың оқыў-шынығыў жумысларын циклдерде өткерийў методикасы	154
49	Mamutov Q.T.	Обучать приемам передачи и ловли мяча в баскетбольных играх	156
50	Ne'matov B.I.	Adaptiv jismoniy tarbiyaning xususiyatlari, Maxsus atamalari	160
51	Ne'matov E.R.	Ilk o'spirinlik davrida sportchilarni sportga qayta qiziqishni uyg'otishning ayrim jihatlari	162
52	Orazov Sh.B., Murat Ayjan., Mamutov Q.T.	Виды тренировок по прыжкам в высоту и длину в IV – X классах	164
53	Orazov Sh.B. Kaden.A.R. Kazakov A.R.	Профессионально-прикладная физическая подготовка на уроках девушки IX-X классов	167
54	Orazov Sh.B., Niyazov A.T., Abishov A.R.	Методика обучения мини футболу в тренажерном зале	171
55	Primbetov A.A.	Erkin kurashchi qizlar mashg'ulotlarini rivojlantirish yo'llari	178
56	Satbaev.S.N. Jukov.Yu.Yu.	Формирование единых требований к подготовке спортсменов в республике узбекистан (на примере спортивной борьбы)	180
57	Talibjanov A.	Контроль и анализ технико-тактической деятельности футболистов высокой квалификации	183
58	Tursunaliyev X.S.	Malakali basketbolchi-talabalarda to'pni ko'z nazoratisiz uzatish aniqligini shakllantirish tajribasini o'rganish.	190
60	Ubenov P.K.	Taekvondochilarnig mashg'ulotlarda muvozanat saqlash turg'unligi va harakat aniqligini shakllantiruvchi mashqlardan foydalanish	194
61	Usmonv A., Ne'matova M.	Sport imkoniyatlari va qobiliyatni aniqlash	200
62	Utepbergenov A.Q., Кауров S.	Sport kurashshilarining texnik tayyorgarligini rivojlantirish	202

63	Xankeldiev Sh.X., Abdullaev A.	Jismoniy madaniyat fani o'qituvchilari, sport trenerlarining "jismoniy harakatlar tavsifi"ga mansub kasbiy nazariy bilimlari va amaliy malakalarining monitoringi	204
64	Xurozov G'.K.	Yuqori malakali gimnastlarni tayyorlash muammolari	208
65	Shamuratova M. Sh.	Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida milliy harakatli O'yinlar orqali bolalarni intellektual qobiliyatlarini rivojlantirish	213
66	Shilmanov A.Y.	Futbolchilarni tanlab olish uslubiyati	216
67	Частоедова А.Ю. Махинова М.В. Федорова С.А.	Организационно-методические направления совершенствования процесса восстановления в художественной гимнастике	218
68	Nagai M. Yuhara Y.	Роль физического воспитания в школьной программе Японии	222

IV-SHO'BA. TA'LIM TASHKILOTLARIDA OMMAVIY SPORTNI RIVOJLANTIRISHDA UZLUKSIZ TA'LIM MUAMMOLARI: MUAMMO VA YECHIMLARI

69	Allanazarov A.R.	Kurash milliy sport turini yanada rivojlantirish va olimpiya o'yinlari dasturiga kiritish	225
70	Artikbayev.O.S	Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish tizimining huquqiy asoslari	227
71	Arzibayeva M.Q.	Yurtimizda zamonaviy sport infratuzilmalarini rivojlantirish tendensiyalari	229
72	Atashov M.T.	Bilimin arttiruv kurslarında ғalabalıq sporttı rawajlandırıwda úzlıksız bilimlendirow máseleleri: mashqala hám sheshimler	232
73	Batirova F.A., Botirov A.R.	Sog'lom turmush tarzini shakllantirishda sog'lomlashtiruvchi mashg'ulotlarning ahamiyati	234
74	Kulbulov F.N.	Malaka oshirish tizimida jismoniy tarbiya yo'riqchilarini kasbiy faoliyatini milliy qadriyatlar asosida takomillashtirish masalalari (Alpomish dostoni misolida)	238
75	Karshiboyeva.G	Talabalar sog'ligini mustaxkamlashda jismoniy tarbiyaning roli	241
76	Kobilov.S.D	Ommaviy sport, salomatlik garovi	244
77	Khojametov A.A. Uteпов M.D.	Role of national and active games in the physical and socio-economic development of a person.	251
78	Kuralbaev A.K, Tilepbaev S.	Jas futbolshilardın tezlik sapasın rawajlandırıwdın usılları	253
79	Mavlanov B.X.	Урок физического воспитания - как способ оздоровления учащихся в школе. (из опыта работы учителя)	256
80	Mamorasulov U.U.	Yoshlarni jismoniy barkamolligini rivojlantirishda sport estetikasining o'rni	259
81	Rafiev H.T.	Ommaviy sportni rivojlantirishning ba'zi muammolari va yechimlari	263
82	Meliev X.A.	Boshlang'ich sinf bolalarni etnosport turlari vositasida jismoniy rivojlanishi va jismoniy	266

		tayyorgarlikni oshirish texnologiyalari	
83	Mutinova M.S.	Etnosport – milliy sport turlari va xalq o‘yinlarini rivojlantirishning, milliy qadriyatlar bilan o‘zaro bog‘liqligi	268
84	Mamadaliyev M.M.	Mamalakatimizda ommaviy sportni rivojlantirishda milliy an‘analarning o‘rni va zamonaviy muhitda namoyon bo‘lish aspektlari	275
85	Maxmudov Y.M.	Sog‘lom turmush tarzini shakillantirish muammolari va yechimlari	278
86	Mambetov B.J.	O‘zbekiston olimpiya harakati tarixi	280
87	Primbetov K., Jumaboyeva M.	Ta‘lim tashkilotlarida ommaviy sportni rivojlantirishda muammo va yeshimlari	283
88	A.S.Joldasbaeva	Sport yordamida sharq ayollarini rivojlanish xususiyatlari	286
89	Ishonkulov A.K.	Effective approaches to teaching physical education teachers to work with digital technologies	288
90	Toylibaev S.M.	Особенности технологии оздоровления учащейся молодёжи за счёт физического воспитания и спортивной тренировки	292
91	Xaydarova M.I.	Xotin-qizlar sporti barkamol avlodni tarbiyalash xizmatida	295
92	Islomova X.	Importance of holding mass sports events in educational institutions	296
93	Xayotov.A	Sport hakamining huquqiy maqomi to‘g‘risida	299
94	Xolova A.N.	Знания о древних библиотек центральной азии один из факторов интеллектуального развития спортсменов	304

O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI SPORT VAZIRLIGI

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

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

***“Dene tárbiyası hám sport tarawında úzliksiz kásiplik bilimlendiriw
sistemasınıń zamanagóy halatı hám rawajlandırıw jolları”*** atamasındaǵı
XALÍQARALÍQ KÓLEMDEGI ILIMIY-ÁMELIY KONFERENCIYA TOPLAMÍ
2024 jil 10-11 may

**“Jismoniy tarbiya va sport sohasida uzluksiz kasbiy ta‘lim tizimining
zamonaviy holati va rivojlantirish yo‘llari”** mavzusida
XALQARO MIQYOSIDAGI ILMIY-AMALIY ANJUMAN TO‘PLAMI
2024-yil 10-11-may

**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

Basıwǵa ruqsat berilgen waqtı 08.05.2024 j. Format – 60/84 ^{1/16}.
“Times” garniturası. Ofset usılında basıldı. Kólemi 39 b.t.
Nusqası 50 dana. Buyırtpa №50-24/K
«Miraziz Nukus» JShJ baspaxanasında basıldı
Ózbekstan Respublikası baspa sóz hám xabar agentliginiń
2018-jil 16-maydaǵı № 11–3059 licenziyası.