



I-Bolim

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
SPORT VAZIRLIGI**

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

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

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

**XALARAL KOLEMDEGI ILIMIY-AMELIY
KONFERENCIYA TOPLAMI**

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

II-QISM

NUKUS-2024

UOK 796.011: 001.891(042.3):005.745

KBK 75

D 39

“Jismoniy tarbiya va sport sohasida uzluksiz kasbiy ta’lim tizimining zamonaviy holati va rivojlantirish yo‘llari” mavzusida xalqaro ilmiy-amaliy anjuman to‘plami-
N.JTSMQTMOI Nukus filiali., 2024. 329 b.

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

Tahrir hay’ati a’zolari:

p.f.b.f.d. (PhD), dots. Z.P.Rasulov

p.f.n., O.U.Utenov

t.f.n., dots. N.A.Tleubergenova,

p.f.b.f.d. (PhD) A.A.Xojametov,

b.f.b.f.d. (PhD) G.K.Ilyasova,

t.f.n. dots. B.J.Mambetov,

p.f.b.f.d. (PhD), dots. S.M.Toylibaev,

P.A.Bazarbaev,

M.T.Atashov,

N.M.Orazbaeva,

M.A.Axmedova,

I.Q.Bisenbaev,

A.K.Saburov,

D.M.Bekmuratov,

Taqrizchilar:

professor P.Xodjaev

professor A.T.Niyazov

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

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

JTSMQTMOI Nukus filiali

O‘zbekiston Respublikasi
Sport vaziri
Adham Ilhamovich Ikramovning

TABRIK SO‘ZI



Hurmatli do‘stlar, qadrlil hamkasblar va aziz mehmonlar!

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Ilhomjon Axmedovich Tursunaliyevning

KIRISH SO'ZI



Hurmatli hamkasblar, qadrlı do'stlar!

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



Hurmatli anjuman ishtirokchilari va hamkasblar!

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

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

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

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

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

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

Aholining sport bilan shug‘illanishlari uchun yetarli shart-sharoitlar yaratish va ularning sog‘ligini mustahkamlash hamda yoshlarimizni ommaviy sportga qiziqtirish maqsadida O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 11-aprel kungi “Mahallalarda yoshlarni ommaviy sportga jalb qilishni yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-201-sonli qaroriga asosan “Besh tashabbus olimpiadasi” musobaqalari o‘tkazilib kelinmoqda.

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

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

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

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

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

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

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

**JISMONIY MADANIYAT VA SPORT FAOLIYATI YO'NALISHI
TALABALARINING MUSTAQIL TA'LIMINI TASHKIL ETISHNING KOOPERATIV
DIDAKTIK MODELI**

Abdakimov Utkirbek Abduraupovich - Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Samarqand filiali o'qituvchisi.

Annotatsiya: Ushbu maqolada oliy ta'lim muassasalari jismoniy madaniyat va sport turlari yo'nalishi talabalarining kooperativ o'qitish texnologiyalari asosida mustaqil ta'limni tashkil etish va nazorat qilish bo'yicha mavjud muammolarni o'rganilishi haqida fikr yuritilgan.

Kalit so'zlar: oliy ta'lim, kooperativ, mustaqil ta'lim, jismoniy madaniyat, talabalar.

Аннотация: В данной статье рассматриваются актуальные проблемы организации и контроля самостоятельного обучения студентов физической культуры и спорта высших учебных заведений на основе кооперативных технологий обучения.

Ключевые слова: высшее образование, кооператив, самостоятельное образование, физическая культура, студенты.

Kirish. Mamlakatimizda oliy ta'lim tizimiga bo'lgan e'tiborning kuchayishi so'nggi yillarda sodir bo'lgan ijtimoiy-iqtisodiy o'zgarishlar bilan bog'liq. Oliy ta'limning eng muhim maqsadlaridan biri talabalarining aqliy rivojlanishi, bilish ko'nikmalarini shakllantirish va olingan bilimlarni hayotda amaliy qo'llashdir. Ta'lim natijasi haqiqatda o'rganilgan bilim, shaxsiy rivojlanish, ta'limni yuqori darajada davom ettirish qobiliyati bo'lishi kerak. Ta'lim sifatini baholashning asosiy obyektlaridan biri talabalar bilimni kooperativ o'qitish texnologiyalari vositasida talabalarining mustaqil ta'limni tashkil etishning pedagogik mexanizmini takomillashtirish hisoblanadi. Mustaqil ta'limni tashkil etishning pedagogik mexanizmini takomillashtirish barcha sohalarida, jumladan, ijtimoiy sohada ham ilmiy-texnikaviy taraqqiyotning katalizatori bo'lib xizmat qiladi. Kooperativ o'qitish texnologiyalari hozirgi bosqichi ishlab chiqarish va boshqaruv muammolarini hal qilishdan ijtimoiy muammolarni hal qilishga o'tish bilan tavsiflanadi. [5].

Tadqiqot usullari. Mustaqil ishlar individual-didaktik maqsadlarni amalga oshirish nuqtayi nazaridan ham 4 guruhga bo'linadi:

- bilimlarni dastlabki shakllanishiga, idrok qilishga undaydigan vazifalar. Bunda talabalar maqsadga erishishi uchun nima talab qilinishini bilishi lozim. Vazifalar - axborotlar, ma'lumotlarni o'zlashtirishga qaratilgan bo'ladi;

- o'zlashtirishga axborot, ma'lumotlarni xotirada saqlash va qayta jonlantirish, qayta ishlashga qaratilgan topshiriqlar. Bunda avval egallangan bilimlarni to'g'ri jalb qilish, faollashtirish asosida bajariladigan hamda aniq sharoitda tatbiq etish talab qilinadigan vazifalar beriladi;

- avval o'zlashtirilgan, qolipga tushgan, tajriba to'planishi natijasidagi bilim, malaka, ko'nikmalarga yangicha nuqtai nazardan yondashishni talab qiluvchi topshiriqlar. Ularda masalaning mohiyatini izlash, yangicha yechimlar topish, yangicha g'oya, fikrlar bilan ifodalashni talab etiladigan vazifalar beriladi;

- ijodiy faoliyatga undovchi topshiriqlar. Bunda yangi yoki oldindan ma'lum bo'lsa-da, ungacha boshqacha nuqtayi nazardan qaralgan g'oya, fikrlarni tadqiq qilish, ya'ni axborotlar to'plash, ular ustida ishlash, o'z fikrini bildirishga undaydigan topshiriqlar, vazifalar beriladi. [6].

Muhokama. Bugungi kunda malakali mutaxassis tayyorlash jarayonini mustaqil ishlarsiz tasavvur qilib bo'lmaydi. Chunki aynan mustaqil ishlarni bajarish jarayonida o'quvchilarda tanqidiy, ijodiy fikrlash refleklari rivojlantiriladi. Ammo mustaqil ishlarni tashkil etish jarayonida ma'lum qiyinchiliklar va muammolar ham mavjud:

- tarqatma materiallarni tayyorlash masalasi. Pedagog tomonidan tayyorlangan tarqatma materiallar har bir talaba uchun ko'paytirilishi lozim. Talabalar soni o'rtacha 20 nafar bo'lishi mumkin. Har bir tarqatma materialni 20 tadan ko'paytirish uchun ma'lum mablag' talab etiladi. Pedagog har gal o'z hisobidan mablag' ajratish imkoniga ega emas;

- dars jarayonida tashkil etiluvchi mustaqil ishlarni ba'zan kichik guruhlarda hamkorlikda o'qitish usulidan foydalangan holda o'tkazish talab etiladi. Buning uchun kichik guruhlarda ishlashga qulay auditoriyalar talab etiladi, ammo bunday imkoniyatlar ayrim oliygohlarda hozircha yo'q;

- ko'pchilik pedagoglar mustaqil ishlarni tashkil etish mahoratiga ega emas;

- mustaqil ishlarni bajarish uchun talabalar talab etiluvchi bilimlar bilan yaxshi qurollangan, mavzuni chuqur o'zlashtirgan bo'lishlari lozim. Agar ma'ruza darsida talaba yetarli tushunchaga ega bo'lmagan bo'lsa, u topshiriqni ijobiy hal etish imkoniga ega bo'lmaydi. Shuning uchun mustaqil ishlarni tashkil etishda avvalambor bilimlarni faollashtirish, eslash, korrektirovka qilish va yagona xulosaga kelish maqsadga muvofiq.

Tahlil va natijalar. O'zbekiston Respublikasida Oliy ta'lim muassasalari jismoniy madaniyat va sport turlari yo'nalishlarida tahsil oluvchi talabalarimiz turli yo'llar bilan bo'lsada bilim olish, sport turi bo'yicha nazariy darslarni o'rganish kerak, ammo kooperativ ta'lim asosida ya'ni kichik guruhlarda (jamoalarda) hamkorlikda o'rganish bugungi shiddatli davirda muvaffaqiyatga erishish uchun zarur ko'nikma va malakalarini shakllantirish, mustaqil holda modullarni chuqur o'rganishning muhim tarkibiy qismi hisoblanadi. [7].

Kooperativ ta'lim jismoniy madaniyat va sport turlari yo'nalishlari o'quvchilarni umumiy maqsadlarga erishish uchun birgalikda ishlashni o'rgatadi va guruh a'zolarini bir-biriga yordam berishga va qo'llab-quvvatlashga undaydigan o'zaro bog'liqlik holatlarini hamda talabalarni hamkorlikda ishlaganga, boshqalarning gaplarini tinglashga, yordam berishga va yordam olishga, muammolarni demokratik tarzda hal qilishga o'rganadilar.

Jismoniy madaniyat va sport turlari yo'nalishlariga kooperativ ta'limni o'rnatishda o'qituvchining roli uning muvaffaqiyati uchun juda muhimdir. Bu guruhlarda hamkorlikda o'qitishni qanday tashkil etishni, shu jumladan ularning hajmi va vazifalari turini bilishni o'z ichiga oladi; o'quvchilarning xatti-harakatlariga bo'lgan umidlar; individual va guruh mas'uliyati hamda guruh tajribasining jarayonini ham, natijalarini ham kuzatishda o'qituvchining roli muhim o'rin egallaydi.

Auditoriyadan tashqarida bajariladigan mustaqil ishlar loyiha va keys-stadi usulidan foydalangan holda o'tkazilishi talabalarda ijodiy ko'nikmalarning rivojlanishiga turtki bo'ladi.

Mustaqil faoliyatni tashkil etish jarayonida o'qituvchi ko'proq didaktik materiallardan foydalanadi.

Didaktik materiallarga o'quvchilarning mustaqil va ijodiy ishlash hamda fikrlash qobiliyatlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan muammoli, qiziqarli savollar, ijodiy topshiriqlar, loyihalar o'yinlar, krossvordlar kabi materiallar kiradi.

Didaktik topshiriqlar va materiallarni ishlab chiqishda quyidagilarga e'tibor berishni mutaxassilar tavsiya qilishgan:

1. Muammolarni hal qilishga yo'naltirish.
2. Tadqiqotlar olib borishga yo'naltirish.
3. Turli vaziyatlar va holatlar tahliliga qaratish.
4. Tajribalar va mashqlar o'tkazishga mo'ljallash.
5. Yangiliklarni izlash va topishga yo'naltirish.

Mustaqil ishlarni tashkil etishda "oddiydan-murakkabga" hamda "umumiydan-xususiyga", "mavhumdan-aniqlikka" qarab harakatlanishni ta'minlash lozim. [8].

Auditoriyada mustaqil faoliyatni tashkil etishga oid yuqoridagi talablar tizimi bilan tanishib chiqqach, o'qituvchi auditoriyada olib borish mumkin bo'lgan didaktik o'yinlar bilan talabalarni tanishtiradi (organayzerlar, interfaol metodlar, mustaqil topshiriqlar).

Talabalarni bir necha guruhga bo'ladi va har bir guruhga alohida vazifa topshiradi.

Har bir guruh o'ziga topshirilgan vazifa bo'yicha taqdimot tayyorlaydi.

Talabalar faoliyati individual holda tashkil etilib, ularning o‘zlariga o‘tilayotgan kurs bo‘yicha auditoriyadan tashqarida mustaqil faoliyatni tashkil etish jadvalini to‘ldirish taklif etiladi (1-jadval).

1-jadval. Auditoriyadan tashqari mustaqil ish to‘g‘risida ma’lumotlar.

T/r	Fan bo‘yicha mavzularning nomlari	Mavzuga ajratilgan soatlar miqdori	Mavzuga mos bo‘lgan auditoriyadan tashqarida bajariladigan faoliyat turi	Mustaqil faoliyatga ajaratilgan vaqt	Tanlangan mustaqil faoliyatdan kutilayotgan natijaga izoh
1.					
2.					

Ushbu faoliyat natijalarini tahlil etish uchun ekspertlar guruhi tayinlanadi.

Ta’lim muassasalarida talabalarning mustaqil ta’lim olishiga alohida e’tibor qaratilishi, ta’lim oluvchilarda mustaqil fikr va ijodiy fikrni rivojlantirish masalasi ta’limning dolzarb vazifalaridan biridir. Talabalarning mustaqil tahsili ularni o‘z bilimlarini kengaytirish, chuqurlashtirish, mavjud malaka va ko‘nikmalarni takomillashtirish hamda ularning yangilarini o‘zlashtirishga bo‘lgan intilishidir.

Mustaqil tahsilning asosiy maqsadi o‘quvchilarning shaxsiy va kasbiy sifatlarini shakllantirishda o‘z ustida ishlash ustunligidir. Mustaqil tahsilning asosiy metodi adabiyotlar ustida individual ishlashdir. Bu metod axborotlar oqimida eng zarur axborotni topish, unga baho berish, ushbu axborotdan o‘zining kasbiy faoliyatida foydalanish malakasini shakllantiradi.

Talabaning roli:

- mavzu bo‘yicha ma’lumotlarni o‘rganish;
- tarkibni tizimli tahlil qilish, asosiy (o‘zagi), ikkilamchi elementlarni va o‘zaro mantiqiy aloqani ajratib ko‘rsatish;
- grafik displeyning shaklini tanlash;
- konstruksiyani birlashtirish;
- variantni tanqidiy ko‘rib chiqish va uni takomillashtirishga harakat qilish (ortiqcha narsalarni yo‘q qilish nuqtayi nazaridan soddalashtirish, takrorlashlarni bartaraf etish);
- grafik va rangli dizaynni amalga oshirish;
- sport mazmuni to‘g‘risida qisqa mantiqiy matn tuzish va uni auditoriyada bayon etish yoki o‘z vaqtida o‘qituvchiga topshirish.

GRAFIK TUZISH BO‘YICHA NAMUNA:

Sport turi bo‘yicha grafik tuzish uchun fan mavzusini chuqur urganishi talab etiladi.



Mustaqil ishga qo'yilgan baho (ballar) bo'yicha e'tirozlar bo'lgan taqdirda, talaba belgilangan muddat tugaganidan keyin 24 (yigirma to'rt) soat (1 sutka) davomida dekanat (registrator ofis)ga elektron platforma orqali ariza bilan murojaat qilishi mumkin.

Xulosa. Xulosa qilib aytganda, kooperativ o'qitish yoki hamkorlikda o'qitish o'quvchilarni guruhlariga bo'lib hamkorligini o'z ichiga oluvchi o'qitish usuli. Bunday yondashuv yordamida o'quvchilar bir-birlari bilan muloqot qilish orqaligina o'rganishda muvaffaqiyatga erishadilar.

Jamoaviy ish va individual javobgarlikni birlashtirgan holda, talabalar bilim va ijtimoiy ko'nikmalarni egallashga harakat qilishadi. Bu o'qitish strategiyasi bo'lib, u talabalarga umumiy maqsadga erishish uchun turli iste'dod, qobiliyat va kelib chiqishi bo'lgan shaxslar bilan kichik guruhlarda birgalikda ishlash imkonini beradi. Guruhning har bir a'zosi materialni o'rganish, shuningdek, jamoaning boshqa a'zolariga o'rganishga yordam berish uchun javobgardir.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Mirziyoyev Sh. O'zbekiston Respublikasi oliy ta'lim tizimini 2030- yilgacha rivojlantirish Konsepsiyasi. 2019-yil 8-oktyabrdagi PF-5847-son Farmoni. <https://lex.uz/>

2. "Ta'lim to'g'risida"gi Qonun. O'RQ-637-son. 2020-yil 23-sentyabr. <https://lex.uz/>

3. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Oliy ta'lim tizimini yanada rivojlantirish chora – tadbirlari to'g'risida"gi qarori. "Xalq so'zi" gazetasi. 2017-yil, 21-aprel, № 79 (6773).

4. Oliy ta'lim muassasalarida ta'lim jarayonini tashkil etish bilan bog'liq tizimni takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida Vazirlar Mahkamasining 2020-yil 31-dekabrdagi 824-son qaroriga. <https://lex.uz/>

5. L. Zaripov, N. Xayitov, Z. Tohirov. "Talabalar mustaqil ta'limini tashkil etish" [Matn] : metodik qo'llanma / – Toshkent: "Sano-Standart", 2023. – 32 b

6. Johnson D.W., Johnson R.T. Cooperation and the use of technology. In J. M. Spector, M. D. Merrill, J. van Merriënboer, & M. Driscoll (eds.), Handbook of research on educational communications and technology. – New York: Taylor & Francis, 2008. – Pp. 1017 – 1044.

7. Yarmatov R. Bo'lajak o'qituvchi shaxsini tarbiyalash va rivojlantirish. – T.: "Fan va texnologiya", 2009.

JISMONIY TARBIYA VA SPORT SOHASIDA RAQAMLI TA'LIM VA EVRISTIK FIKRLASHI TUSHUNCHALARINI O'RGANISHNING NAZARIY-METODOLOGIK ASOSLARI

Adjiev Nayrullo Nazrulloevich - Jismoniy tarbiya va Sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Samarqand filiali o'qituvchisi.

Annotatsiya: Jismoniy tarbiya va sport sohasida raqamli ta'lim va evristik fikrlashini o'rganishning nazariy-metodologik asoslari haqida gaplashishdan oldin, evristik fikrlash va raqamli ta'limning o'zlariga xos ma'nolarini tushunish, Evristik fikrlash, muammolarni yechish yoki qaror qabul qilish jarayonida aniq bo'lmagan ma'lumotlar va nazoratning bilimdonlik asoslariga asoslangan, boshqacha aytganda, "ong-fikr" asosida amalga oshirilgan fikrlash uslubi muhim hisoblanadi.

Kalit so'zlar: talabalar, fikr, evristik, kooperativlik, maqsad, raqamli ta'lim, interaktivlik, analitik fikrlash.

Аннотация: Прежде чем говорить о теоретико-методологических основах изучения цифрового обучения и эвристического мышления в физическом воспитании и спорте, необходимо понять конкретные значения эвристического мышления и цифрового обучения, основанные на осведомленности о данных и контроле, которые не являются точными в процессе эвристического мышления, решения проблем или принятия решений, другими словами, мышление, реализуемое на основе "сознания-мышления стиль имеет значение.

Ключевые слова: учащиеся, мышление, эвристика, сотрудничество, цель, цифровое обучение, интерактивность, аналитическое мышление.

Jismoniy tarbiya va sport sohasida raqamli ta'lim va evristik fikrlashini o'rganishning nazariy-metodologik asoslari haqida gaplashishdan oldin, evristik fikrlash va raqamli ta'limning o'zlariga xos ma'nolarini tushunish foydali bo'ladi.

Evristik fikrlash, muammolarni yechish yoki qaror qabul qilish jarayonida aniq bo'lmagan ma'lumotlar va nazoratning bilimdonlik asoslariga asoslangan, boshqacha aytganda, "ong-fikr" asosida amalga oshirilgan fikrlash uslubi muhim hisoblanadi. Evristik fikrlash boshqacha so'zlar bilan aytganda, qisman tuzatilgan, talabalar o'rtasidagi muloqot va hamkorlikni oshirish, o'zlarining o'zlashtirilgan bilim va tajribalariga asoslanadi sababi o'zi bilgan-bilmagan javoblarga erishishga yo'naltirilgan fikrlash uslubidir.

Jismoniy tarbiya va sport sohasida raqamli ta'lim texnologiyalarni o'qishga, o'rgatishga mavzular ustida ishlashga qo'llanuvchi usullar ifodalaydi. Bu usullar, kompyuter dasturlash, ma'lumotlar bazalari, internet resurslari, interaktiv darsliklar, videolar va boshqalar kabi texnologiyalardan foydalanishni o'z ichiga oladi. Jismoniy tarbiya va sport sohasida raqamli ta'lim o'zlarining o'zlashtirilgan va individual o'rganish usullariga murojaat qilish, o'rgatish jarayonlarini shaxsiylashtirish va hamkorlikni oshirish imkoniyatini beradi.

Jismoniy tarbiya va sport sohasida raqamli ta'lim va evristik fikrlashning birlashmasi uchun ba'zi nazariy-metodologik asoslar bilan amalga oshiriladi:

1. Individual o'rganish: Raqamli ta'lim, talabalarga o'zlarining o'zlashtirilgan o'rganish usullari va o'zlarining o'zlashtirilgan tempida o'rganish imkoniyatini beradi. Bu har bir talabaning o'zining o'rganish yo'lidagi zaruratlarini va ko'nikmalarni hisobga olgan holda o'rganish jarayonini shaxsiylashtirish imkonini beradi.

2. Interaktivlik: Jismoniy tarbiya va sport sohasida raqamli ta'lim vositalari interaktivlik imkoniyatini beradi. Bu talabalarning darslarda qatnashish, vazifalarni bajarish, testlarga qatnashish va o'z bilimlarini baholash imkoniyatlarini oshiradi. Interaktivlik, evristik fikrlashning asosiy qismlaridan biridir va talabalarni fikrlash va muammolarni yechish jarayonida qatnashishga imkoniyatlar yaratadi.

3. Ma'lumotlar bazasi va internet resurslari: Jismoniy tarbiya va sport sohasida raqamli ta'limning muhim qismlaridan biri, ma'lumotlar bazalari va internet resurslaridan foydalanish imkoniyatini berishidir. Bu doimiy ravishda yangi ma'lumotlar bilan ta'minlash, ulardan foydalanish va o'z fikrlarini rivojlantirish imkoniyatini beradi.

4. Ta'limning o'zlashtirilganlik jarayoni: Jismoniy tarbiya va sport sohasida raqamli ta'limga o'zlashtirilgan o'rganish jarayonini ta'minlash imkoniyatini beradi. Bu o'zining o'rganish usullari, temp va yo'nalishini belgilashva o'z o'rganish yo'lidagi zaruratlarini aniqlash imkoniyatini beradi. Bu usul o'rganish jarayonida boshqalar bilan hamkorlik qilish, o'zlarining fikrlarini ifodalash va muammolarni yechishda o'zlashtirilganlikni oshirishga yordam beradi.

5. Suhbat va hamkorlik: Jismoniy tarbiya va sport sohasida raqamli ta'lim o'rtasidagi suhbat va hamkorlikni oshirish ancha muhim sanaladi. Bu uchun forumlar, jamoaviy dasturlar va boshqa kommunikatsiya vositalari orqali bir-biriga fikrlarini ifodalash, o'z fikrlarini inkor etish va boshqalar bilan hamkorlik qilish imkoniyatini yaratadi.

6. Analitik fikrlash va muhokama: Jismoniy tarbiya va sport sohasida raqamli ta'lim analitik fikrlash va muhokama qobiliyatini rivojlantirishga yordam beradi. Bu ma'lumotlarni tahlil qilish, muammolarni yechish va alternativ yechimlarni izlashga yondashadi. Jismoniy tarbiya va sport sohasida raqamli ta'lim vositalari muhokama qobiliyatini oshirish va ularni kritik fikrlashga yo'l qo'yishga imkon beradi.

7. Birlashgan ta'lim: Jismoniy tarbiya va sport sohasida raqamli ta'lim birlashgan ta'lim jarayonlariga tashkil etish imkoniyatini beradi. Bu guruhdagi ishlash, jamoaviy vazifalarni bajarish, bir-biriga yordam berish va bir-biriga o'rganish imkoniyatlarini oshiradi. Birlashgan ta'lim, evristik fikrlashning bir qismidir va talabalarni bir-biriga o'rganish va tajribalarini almashishga yo'naltiradi.

Shunday qilib jismoniy tarbiya va sport sohasida raqamli ta'lim va evristik fikrlashning birlashmasi o'zlashtirilganlik, fikrlash, muammolarni yechish va hamkorlik qobiliyatlarini

rivojlantirishda muhim rol o'ynaydi. O'rganish usullari va xohishlariga qarab o'zlashtirish imkonini beradi.

Jismoniy tarbiya va sport sohasida evristik fikrlash va raqamli ta'limning birlashmasi fikrlash va muammolarni yechishda kritik va iste'dodli o'zlashtirishni oshiradi. Quyida bu birlashmaning bir necha muhim o'rinlari keltirilgan:

- Ma'lumotga oson murojaat: Jismoniy tarbiya va sport sohasida raqamli ta'lim bilimlar va ma'lumotlar dunyosiga oson murojaat imkoniyatini yaratadi. Bu muhim muammolar va savollar bilan uchrashish, yangi fikrlash usullarini o'rganish va ularni muhim muammolarga qaratish imkonini yaratadi. Jismoniy tarbiya va sport sohasida raqamli ta'lim orqali bilimlarni va ma'lumotlarni to'plab, tahlil qilish va ularni evristik fikrlash jarayonida qo'llash imkoniyatiga ega bo'ladi.

- Analitik fikrlash imkoniyati: Jismoniy tarbiya va sport sohasida raqamli ta'lim vositalari analitik fikrlash va muhokama qobiliyatini rivojlantirishda yordam beradi. Kompyuterlar, internet resurslari va interaktiv darsliklar orqali muhim ma'lumotlarni qidirish, tahlil qilish va muhokama qilishni o'rganishlari mumkin. Bu muhim muammolarni tahlil qilish, bir nechta alternativ yechimlarni izlash va fikrini rivojlantirish uchun kuchli analitik fikrlashni rivojlantiradi.

- O'zlashtirilgan o'rganish va birlashgan ta'lim: Jismoniy tarbiya va sport sohasida raqamli ta'lim o'zlashtirilgan o'rganish imkoniyatini beradi. Bu, ularning o'z o'rganish yo'lidagi qobiliyatlariga muvofiq o'rganishlarni belgilash, o'zlarining ilg'or fikrlarni jalb qilish va ularning o'z fikrlarini boshqa talabalar bilan almashish imkonini yaratadi. Birlashgan ta'lim vositalari orqali jamoaviy darsliklarda, guruh vazifalarida va muhim muammolarni yechish jarayonlarida bir-biriga qo'llanuvchi bo'lish imkonini beradi.

- Kooperativlik va hamkorlik: Jismoniy tarbiya va sport sohasida raqamli ta'lim, talabalarni kooperativlik va hamkorlik qilishga o'rgatadi. Bu forumlar, chat guruhlar, jamoaviy dasturlar va boshqa kommunikatsiya vositalari orqali bir-biriga fikrlarini ifodalash, o'z fikrlarini inkor etish va boshqalar bilan hamkorlik qilish imkoniyatini yaratadi. Kooperativlik va hamkorlik o'z fikrlarini muvaffaqiyatli ravishda ifodalash va muammolarni yechishda boshqalar bilan birgalikda ishlashga yo'l qo'yadi.

- Real hayot bilan bog'liqlik: Jismoniy tarbiya va sport sohasida raqamli ta'lim vositasi bilan real hayotga yaqinroq bo'lib, muhim savollar va muammolar bilan bog'liqliklarni yechishadi. Virtual o'qituvchilar, interaktiv darsliklar, online laboratoriyalar va mashqlar orqali talabalar amaliy bilimlar va muammolar ustida ishlay oladilar. Bu real hayotga yaqinlash va o'z fikrlarini o'rganish va amaliyotga aylantirish imkonini yaratadi.

Shunday qilib, evristik fikrlash va raqamli ta'limning birlashmasi fikrlash va muammolarni yechishda muhim bir rol o'ynayadi. Jismoniy tarbiya va sport sohasida raqamli ta'lim vositalari bilimlarni o'rgatish, analitik fikrlash qobiliyatini rivojlantirish, o'zlashtirilgan o'rganish imkoniyatini berish, kooperativlik va hamkorlikni oshirish, hamda real hayot bilan bog'liqlikni ta'minlashda muhim vositalar sifatida ishlatiladi. Imkoniyatlardan foydalangan holda fikrlash jarayonida muammolarni tahlil qilish, yechimlarni topish va yangi fikrlarni rivojlantirishga imkoniyat yaratadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 6-noyabrdagi "O'zbekiston Respublikasi oliy ta'lim tizimini 2030-yilgacha rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to'g'risida"gi PF-5847-son Farmoni.
2. O'zbekiston milliy ensiklopediyasi. – T.: O'zbekiston milliy ensiklopediyasi davlat ilmiy nashriyoti. 2000-2005yy. – 23469 b.
3. P.I.Ivanov, M.E. Zufarova. Umumiy psixologiya. Darslik. – T.: "O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati" nashriyoti, 2014. – 481 b.
4. E.G'oziyev. Umumiy psixologiya. O'quv qo'llanma. – T.: "Universitet" nashriyoti, 2002. – 157 b.

JISMONIY TARBIYA VA SPORT, KASBIY TA'LIM TIZIMINI RIVOJLANTIRISHDA INNOVATSION YONDASHUVLAR

Azimov Ulug'bek Abduxalilovich, falsafa fanlari bo'yicha falsafa doktori(PhD), dotsent, Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Farg'ona filiali.

Annotasiya: Ushbu maqolada pedagogik ta'limni modernizatsiyalash, jismoniy tarbiya va sport sohasida innovatsion yondashuv, kasbiy ta'lim tizimini rivojlantirish, innovatsion pedagogik layoqat, sport mashg'ulotlarini o'tkazishda innovatsion ta'lim texnologiyalari asosida o'quv jarayonini ijodiy tashkil etish, pedagogik texnologiyalarni tanlab olish va samarali tashkil etish masalalari haqida ma'lumotlar berilgan.

Kalit so'zlar: jismoniy tarbiya, sport, kasbiy ta'lim, uzluksiz ta'lim, innovatsiya, innovatsion yondashuv, innovatsion ta'lim, ta'limni modernizatsiyalash.

Kirish. Ijtimoiy-pedagogik faoliyat, umumta'lim maktablari, professional ta'lim muassasalari, oliy ta'lim o'quv yurtlarining jadal rivojlanishi bilan o'qituvchilarning amaliy tayyorgarligi o'rtasidagi talablarning o'zgarishi mamlakatimizda pedagogik ta'limni modernizatsiyalash va tizimda innovatsiyalarning joriy etilishiga turtki bo'ldi. Bu esa, o'z navbatida, o'qituvchi va o'quvchilardan yangi bilimlar, «modernizatsiya», «modernizatsiyalash», «innovatsiya», «yangilik» yoki «o'zgarishlar kiritish», «innovatsion jarayon», «innovatsion kasbiy-pedagogik faoliyat», «innovatsion o'quv-pedagogik vaziyatlar» kabi mazmun mohiyati jihatidan bir-birlariga yaqin bo'lgan boshqa ko'plab yangi tushunchalarning qayta aniqlashtirilishini taqozo qiladi. Aynan Jismoniy tarbiya va sport sohasida uzluksiz kasbiy ta'lim tizimini rivojlantirishda innovatsion yondashuvlarni amaliyotga joriy qilish bilan bog'liq muammolar bu soxalar oldidagi bajarilishi kerak bo'lgan dolzarb vazifalardan biridir.

Tadqiqot usullari: Hozirgi kunda xalqaro mezonlar asosida o'rta maxsus, professional va oliy ta'lim tashkilotlarida ta'lim sifatini ta'minlash, o'quv jarayonini tashkil etish me'yorlarini belgilash hamda ta'lim tashkilotlarining boshqaruv va pedagog kadrlarining kasbiy ko'nikmalarini rivojlantirish masalalari davlat siyosati darajasida ko'tarilgan.

Pedagogik ta'limni modernizatsiyalash «pedagogik innovatsiya», «innovatsion faoliyat» tushunchalari bilan uzviy bog'liq. O'qitishdagi inovatsiya o'qituvchilar, talabalarning hamkorlikdagi faoliyatitni tashkil etishda ta'lim va tarbiya maqsadi, mazmuni, metodi va shakllariga o'zgartirishlar kiritishdir. Yangilik - jarayonning mohiyati, ya'ni biror tizimning bir holatdan ikkinchi holatga o'tishi, ya'ni zamonaviylashish jarayoni hisoblanadi. Tizimning bir holatdan ikkinchi holatga o'tishiga oid yangiliklar haqidagi fan - innovatikaning predmeti hisoblanadi.

Hozirgi zamon sharoitda o'qituvchidan innovatsion faoliyatlarga moslashishni emas, balki o'zining individualligini maksimal darajada rivojlantirishi, o'zini o'zi faollashtirish talab qilinadi. Har qanday yangilikni joriy etishning muvaffaqiyati innovatsion faoliyat bilan chambarchas bog'liq bo'lib, bunda sodir bo'layotgan o'zgarishlarga subyektning shaxsiy munosabatlari namoyon bo'ladi. O'qituvchining innovatsiyalarni tanlashi uning yangiliklarga bo'lgan munosabati va yangiliklar yarata bilish darajasi, yangiliklarga moyilligi, qiziqishi bilan bog'liq bo'lib, pedagogik faoliyatdagi faol va tizimli ijodkorlikni o'z ichiga oladi.

Muhokama: Ta'lim tizimini modernizatsiyalashning har bir davri o'ziga xos innovatsion pedagogik g'oyalar bilan xarakterlanadi. Yaqin vaqtlargacha oliy pedagogik ta'lim tizimida dasturlashtirilgan ta'lim, muammoli o'qitish; modulli o'qitish, kodli ta'lim g'oyalari kabilar innovatsion g'oyalar hisoblanar edi. Pedagogik ta'limni modernizatsiyalashning hozirgi bosqichida esa: ta'limni axborotlashtirish; o'quv jarayonini texnologiyalashtirish; o'quv jarayonida axborot-kommunikatsiya texnologiyalarini qo'llash; kredit ta'limi tizimini joriy etish; raqamli ta'lim texnologiyalari yangilik bo'yog'iga ega.

Har qanday innovatsion ishlanma ortida uzoq muddatli izlanish, mehnat yotadi. Mamlakat taraqqiyoti ham bevosita ana shu intellektual kenglikka bog'liq. Inson turmushi sifatini yaxshilashga qaratilgan ishlanmalarni amaliyotga joriy etish esa alohida murakkab jarayon.

Innovatsion pedagogik faoliyat orqali talabalarning kasbiy-pedagogik faoliyatga amaliy tayyorgarligini takomillashtirish ta'lim jarayoni ishtirokchilarining ijodiy faoliyati, o'zaro hamkorlik munosabatlariga bog'liq.

Innovatsion ta'lim (ingl. "innovation"-yangilik kiritish,ixtiro) ta'lim oluvchida yangi g'oya, me'yor, qoidalarni yaratish, o'zga shaxslar tomonidan yaratilgan ilg'or g'oyalar, me'yor, qoidalarni tabiiy qabul qilishga oid sifatlar, malakalarni shakllanirish imkoniyatini yaratadigan ta'lim.

Kasbiy ta'lim uzoq vaqt davomida ko'p tomonlama rivojlangan shaxsni tarbiyalashga yo'naltirildi. Buning natijasida bitiruvchilarning kasbiy mahoratlarini shakllanish darajasini ma'lum ma'noda pasayishiga olib keldi. Bu holat kasbiy mahorat va layoqatni oshirish, shaxsning o'z bilimni amaliyotda yanada takomillashtirishga qaratilgan emas edi.

Xozirgi kunda boshqa soxalar kabi jismoniy tarbiya va sport soxasida kasbiy ta'lim tizimini ham rivojlantirish masalalari, hamda bu borada innovatsion yondashuvga bo'lgan talab ortib borayotganligini ko'rmoqdamiz.

Fitnes texnologiyalari, birinchi navbatda, fitnes mashg'ulotlarida samaradorlikni ta'minlaydigan texnologiyalardir. Uzluksiz jismoniy tarbiya tizimiga, bolalar va o'smirlarni takomillashtirish, rivojlantirish va tarbiyalash uchun jismoniy tarbiyaga fitnes texnologiyalarini malakali va maqsadli joriy etish hozirgi kunda o'quv reja va dasturlarini modernizatsiya qilishning asosiy va dolzarb vazifalaridan biri hisoblanadi. Jismoniy tarbiya darsidagi yorqin daqiqalar musiqa, ritm va raqs elementlariga mashqlardir.

Shuningdek, fitnes texnologiyalari har xil turdagi jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish ishlarida faol qo'llaniladi. Amaliyot shuni ko'rsatadiki, jismoniy tarbiya darsiga fitnes texnologiyalarini joriy etish darsga ijobiy motivatsiya, katta qiziqish va ularning ko'pchiligi bilan shug'ullanish istagini keltirib chiqaradi. Shunday qilib, biz fitnes texnologiyalari jismoniy tarbiya darslariga salbiy munosabatni o'zgartirishga yordam beradi degan xulosaga kelishimiz mumkin; talabalar salomatligini saqlash va mustahkamlashga hissa qo'shadi, jismoniy faollik darajasini oshirishning samarali vositasidir.

Natijalar. Jismoniy tarbiya va sportda kasbiy ta'limni rivojlantirishda innovatsion yondashuv natijalari quyidagilar bilan izohlanadi:

- sport mashg'ulotlarini o'tkazishda innovatsion ta'lim texnologiyalari asosida o'quv jarayonini ijodiy tashkil etish;
- trenerlarning innovatsion faoliyatini tashkil etish;
- sport mashg'ulotlarini o'tkazishda innovatsion pedagogik texnologiyalarni oqilona tanlab olish;
- sport mashg'ulotlarini o'tkazishda muammoli ta'lim texnologiyalarini qo'llay olish;
- interfaol ta'lim metodlarini o'quv jarayoniga samarali tatbiq eta olish;
- sport mashg'ulotlarini o'tkazishda innovatsion pedagogik muhitini boshqarish malakalariga, shuningdek, - sport mashg'ulotlarini o'tkazishda innovatsion pedagogik texnologiyalardan foydalanish;
- muammoli ta'lim texnologiyalar orqali sport mashg'ulotlarida sportchilarning ijodiy tafakkurlari va kreativ qobiliyatlarini faollashtirish;
- trenerlarning innovatsion, kreativ yondoshuv qobiliyatlarini rivojlantirish;
- trenerlarning professional kompetentligini rivojlantirish bo'yicha kompetensiyalariga ega bo'lishi lozim.

Xulosa. Xulosa qilib aytish mumkinki, jismoniy tarbiya va sportda kasbiy ta'limni rivojlantirishda innovatsion yondashuv, shuningdek, interfaol ta'lim bir vaqtda bir nechta masalani hal etish imkoniyatini beradi.

Bulardan asosiysi-o'quvchilarning muloqot olib borish bo'yicha ko'nikma va malakalari rivojlanadi, o'quvchilar orasida emotsional aloqalar o'rnatilishiga yordam beradi, ularni jamoa tarkibida ishlashga, o'z o'rtoqlarining fikrini tinglashga o'rgatish orqali tarbiyaviy vazifalarning bajarilishini ta'minlaydi.

Yosh avlodga ilmiy bilimlar asoslarini puxta o'rgatish, ularda keng dunyoqarash hamda tafakkur ko'lamini hosil qilish, jismoniy, ma'naviy va axloqiy sifatlarni shakllantirish borasidagi ta'limiy-tarbiyaviy ishlarni samarali tashkil etishga bog'liqdir. Zero, yurtning porloq istiqbolini

yaratish, uning nomini jahonga keng yoyish, ulug' ajdodlar tomonidan yaratilgan milliy-madaniy merosni jamiyatga namoyish etish, ularni boyitish, mustaqil O'zbekiston Respublikasining rivojlangan mamlakatlar qatoridan joy egallashini ta'minlash yosh avlodni har tomonlama komil inson hamda malakali mutaxassis qilib tarbiyalashga bog'liqdir.

Foydalanilgan adabiyotlar:

- 1.O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2023-yil 3-iyuldagi PQ-200-son qaroriga 1-ILOVA
- 2.Ergashev E.G'. Jismoniy tarbiya darslarida innovatsion pedagogik texnologiyalar. Oriental Renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences. VOLUME 2. 2022
- 3.<https://arxiv.uz>

FIZIKALIQ TARBIIYA HÁM SPORT TARAWÍ NORMATIV-HUQÍQÍY HÚJJETLERIN ARALIQTAN OQÍTÍWDA ZAMANAGÓY PEDAGOGIKALIQ TEXNOLOGIYALARDI QOLLANÍW

Allambergenov Erpolat Kenesbaevich - pedpogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), assistent, Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash instituti Nukus filiali.

Annotaciya: Fizikalik tarbiya ham sport tarawí qánigelerin Ózbekstan Respublikasinda qabil etilip atirgan en áhmiyetli nizamlar, qararlar, parmanlar ham tagi basqa normativ-huqiqiy hujjetler menen tanistiriw, olardi oz iskerligi dawaminda qollana biliwge uyretiw, asirese mamleketlik interaktiv portallarda islep biliwdi araliqtan oqitiw procesinde korsete biliw bugingi kun talabi esaplanadi. Sonliqtan, bul izertlew jumisinde fizikalik tarbiya ham sport tarawí qánigelerin araliqtan oqitiw procesinde sabaqtin mazmunli ham sipatli otiliwine unamli tasir etetuwin onlain platformalardin imkaniyatlarin, qollanilwi mumkin bolgan zamanagoy pedagogikalik texnologiyalardin rolín aniqqlaw maqset etildi.

Tayanish sozler: araliqtan oqitiw, innovacion pedagogikalik texnologiya, onlain oqiw platformalari, interaktiv test, normativ-huqiqiy hujjetler joybarlarni dodalaw portali, elektron sud, korrupciyaga qarsi gures indeksi.

Kirisiw. "Ózbekstan-2030 strategiyasi"n "Jaslar ham biznesti qollap-quwatlaw jili"nda amelge asirwga baylanisli mamleket dasturinde sport tarawinda joqari magliwmatli kadrlar ulesin asirw boyinsha 94-wazıypasında "fizikalik tarbiya ham sport tarawında joqari magliwmatli kadrlardi tayarlawdin zamanagoy sistemasin engiziw; sport talimi sholkemlerinde trener ham kadrlardin sipat quramin basqishpa-basqish asirw" [1] wazıypalari belgilengen, Bul oz gezeginde talim procesine zamanagoy innovacion pedagogikalik texnologiyalardi keinnen engiziwdi talap etip, solar qatarında soñgi jillarda araliqtan oqitiw texnologiyalarni paydalanıw unamli natijelerin bermekte.

Izertlewdiñ usullari. Ilimiy adabiyatlar ham ilimiy izertlewler analizi. Onlain platformalardin jumisin uyreniw. Araliqtan oqitiw texnologiyalarni paydalanıw natijelerin salıstirıw.

Dodalaw. Araliqtan oqitiw - bul oqıwshılar ham oqıtıwshılar bir-birinen uzaqta jaylasqan jagdaylarda talim alıw ham magliwmat almasıw ushin turli baylanis texnologiyalari, Internet qurallarınan paydalanatugin ta'lim turi esaplanadi. Bul onlayn kurslar, video sabaqlıqlar, vebinarlar, audio konferenciylar, elektron sabaqlıqlar ham basqalardi oz ishine alıwı mumkin. Araliqtan oqitiw keñislik ham waqıt boyinsha sheklewlerdi jenip, qalegen waqıtta ham qalegen jerde Internetke kiritiw imkaniyatın beredi [2].

Bugin dunıya juziniñ en rawajlangan mamleketleri talim sholkemlerinde Canvas, Blackboard, Google Classroom, Nearpod, Kahoot hamde Quizizz sıyaqli interaktiv sabaq otiw qurallarınan, platformalarnan paydalanilip kelinedi. Fizikalik tarbiya ham sport tarawí qánigelerin araliqtan oqitiw barısında usı qurallardi paydalanıw talim sipatın jaqsılaydı, qatnasıwshılardin sabaqqa qızıgıwshılıgın arttıradı.

Fizikalik tarbiya ham sport tarawí qánigelerin araliqtan oqıtıwda normativ-huqiqiy hujjetler boyinsha teoriyalik bilimlerde ameliy konlikpeler menen bekkemlengen halda alıp barıwga internet

tarmağında keń imkaniyat bar. Mámleket húkimeti tárepinen jaratılǵan Normativ-huqıqıy hújjetler joybarların dodalaw portalı (www.regulation.gov.uz) usıǵan misal. Bul portal házirgi kúnde Ózbekstan Respublikasında puqaralardıń jańadan qabil etiliw aldında turǵan nızam, qarar, párman hám basqa da normativ hújjetlerdiń joybarlarına óz pikirin, usınısların kiritiw imkaniyatın beredi. Fizikalıq tárbiya hám sport tarawı qánigeleri bul portaldá ózleriniń normativ-huqıqıy hújjetlerdiń mazmunıń túsiniw, olardıń qabil etiliw procesi hám korrupciyaǵa qarsı gúres, gender teńligi ekspertizasınan ótiwi haqqında túsiniqlerge iye bolıwında, dodalawda turǵan normativ-huqıqıy hújjetlerdiń normalarına ózgeris kiritiw, kemshiliklerin anıqlawda ózleri de tikkeley tásirin tiygiziwi, usınısların qaldırıwı, sabaq barısında alınǵan bilimlerin sinap kóriwi múmkin. Sonday-aq, normativ-huqıqıy hújjetlerdiń puqaralar turmısına engiziliwi, olardıń qorǵalıwın elede tereńirek túsiniwde my.gov.uz (Birden-bir interaktiv mámleket xızmetleri portalı), my.sud.uz (Elektron sud xızmetleri) portallarındaǵı interaktiv xızmetlerden sabaq barısında paydalanıp kóriw maqsetke muwapıq.

Fizikalıq tárbiya hám sport tarawı qánigelerin aralıqtan oqıtıwda jáhándegi xalıq aralıq indeksler menen islesiw, maǵlıwmatlardı real tárizde kórsetiw de unamlı nátiyjelerdi beredi. Buǵın kúnde Ózbekstan Respublikasında xalıq aralıq kólemdeǵı rawajlanıw indekslerinde joqarı orınlarǵa kótriliw procesi amelge asırılmaqta. Atap aytqanda korrupciyaǵa qarsı qúres máselesinde Ózbekstan Respublikası Korrupciyaǵa qarsı gúres indeksinde (www.transparency.org) 2023-jıl juwmaqlarına kóre 121-orınǵa kóterilgen hámde óz aldına ele de joqarı orınǵa kóteriliwdi maqset etken. Jane de Global innovaciyalıq indekste 2030-jılǵa shelem 50-orınǵa shıǵıw belgilep qoyılǵan. Mine usı maǵlıwmatlardı fizikalıq tárbiya hám sport tarawı qánigelerin aralıqtan oqıtıw procesinde paydalanıw sabaqtı elede mazmunlı etedi.

Aralıqtan oqıtıw barısında interaktiv testler, tapsirmalardan paydalanıw onlain sabaqta alınǵan bilimlerdi tınlawshılardıń yadında saqlap qalıwında úlken rol oynaydı. Fizikalıq tárbiya hám sport tarawı qánigelerin aralıqtan oqıtıwda oqıtıwshı tek ǵana teoriyalıq bilimlerdi interaktiv qurallar, platformalar, resurslar járdeminde jetkerip qoymastan, sabaqtan soń olardıń tınlawshılar yadında saqlanıw qalıwı haqqında da aldın ala tayarlıq kóriwi zarúr. Bunda interaktiv testler, kazuclar, keisler hám basqa da tapsirmalardı seminar sabaqlarında keńnen paydalanıw másláhát etiledi. Atap aytqanda Quizizz, Kahoot, Socrative, Typeform, SurveyMonkey [3] platformaları interaktiv testlerdi tayrlaw hám paydalanıwǵa júda qolay ekenligin kórsetedi.

Interaktiv test - bul onlain test forması bolıp, tálim alıwshınıń test procesine kóbirek dıqqattın tartıwǵa qaratıladı. Apiwayı testten parqı, interaktiv test paydalanıwshıǵa test penen dinamikalıq baylanıs jasawǵa xızmet etedi: durıs varianttı tańlawdın har túrlı formaları, juwaptıń durıs-qáteligin sol waqıttıń ózinde biliw, animaciya, grafika, video, audio elementlerden ibarat bolıwı menen ózgeshelenedi hám aralıqtan oqıtıwda ózniniń unamlı nátiyjelerin beredi.

Nátiyjeler. Izertlew jumısı dawamında fizikalıq tárbiya hám sport tarawı qánigelerine normativ-huqıqıy hújjetlerdi aralıqtan oqıtıw tiykarınan zamanagóy onlain oqıw platformaları hám innovacion pedagogikalıq texnologiyalar menen tıǵız baylanıslı túrde alıp barılıwı, asirese Ózbekstan Respublikası miliy nızamshılıǵına baylanıslı mámleketlik ineraktiv portallar hám xalıq aralıq indeksler menen birgelikte alıp barılıwı tınlawshılardıń teoriyalıq bilimlerin ámeliy bekkemlewdе unamlı tásirin kórsetiwi anıqlandı.

Juwmaq. Fizikalıq tárbiya hám sport tarawı qánigelerin aralıqtan oqıtıwda inovacion pedagogikalıq texnologiyalardı qollaw zamanagóy onlain sabaq ótiw platformaları bolǵan Canvas, Blackboard, Google Classroom, Nearpod, Kahoot, Quizizz, Socrative, Typeform, SurveyMonkey menen tıǵız baylanısta alıp barılıwı kerek. Aralıqtan oqıtıw barısında interaktiv testler, tapsirmalardan paydalanıw onlain sabaqta alınǵan bilimlerdi tınlawshılardıń yadında saqlap qalıwında úlken rol oynaydı.

Normativ-huqıqıy hújjetlerge baylanıslı mámleketlik elektron húkimeti portalları esaplangan Normativ-huqıqıy hújjetler joybarların dodalaw portalı (www.regulation.gov.uz), my.gov.uz (Birden-bir interaktiv mámleket xızmetleri portalı), my.sud.uz (Elektron sud xızmetleri portalı)nan fizikalıq tárbiya hám sport tarawı qánigelerin aralıqtan oqıtıwda ámeliy paydalanıwǵa úyretiw olardıń alǵan teoriyalıq bilimlerin bekkemlewdе xızmet etedi hámde xalıq aralıq Korrupciyaǵa qarsı gúres indeksi

(Corruption Perceptions Index) keltirilgan web-saitlardagi maʼlumotlarni sabaq barisida tushirishlariga koʻrsatib oladigan huquqiy savatxanligin asiradi hamde fizikalik tarbiya ham sport taraw qanigelerin aralictan oqitiw procesinde ozini unamli natiyesin beredi.

Paydalanilgan adabiyatlar:

1. "O'zbekiston-2030" strategiyasini "Yoshlar va biznesni qo'llab-quvvatlash yili"da amalga oshirishga oid davlat dasturi to'g'risida O'zbekiston Respublikasi Prezidentining Farmoni, 21.02.2024 yildagi PF-37-son. <https://lex.uz/docs/-6811936#-6813078>
2. Малитиков Е. М. Актуальные проблемы развития дистанционного образования в Российской Федерации и странах СНГ / Е. М. Малитиков, М. П. Карпенко, В. П. Колмогоров // Право и образование. — 2000. — № 1(2). — С.42-54.
3. Wang A.I., Rabail T. The effect of using Kahoot! for learning – A literature review // Computers & Education. — 2020-05-01. — Vol. 149. — P. 103818. — ISSN 0360-1315.

MASOFAVIY TA'LIM PLATFORMASIDA SPORT TRENERLARINIG MALAKALARINI OSHIRISH MASALALARI

Begjanova Nuriya Usnatdinovna - Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Nukus filiali.

Annotatsiya: ushbu maqolada sport trenerlarini masofaviy ta'lim platformasida o'qitishda axborot-kommunikatsiya texnologiyalaridan foydalanish bilim va ko'nikmalarini oshirish masalalari haqida so'z yuritiladi.

Kalit so'zlar: trener, masofaviy ta'lim platformasi, axborot-kommunikatsiya texnologiyalari, slayd, malaka oshirish.

Аннотация: В данной статье рассматриваются вопросы совершенствования знаний и навыков использования информационно-коммуникационных технологий при подготовке спортивных тренеров на платформе дистанционного обучения.

Ключевые слова: тренер, платформа дистанционного обучения, информационно-коммуникационные технологии, слайд, повышение квалификации.

Kirish: Zamonaviy axborot va kommunikatsiya texnologiyalari vositalarining ta'lim jarayoniga kirib kelishi an'anaviy o'qitish usullariga qo'shimcha ravishda yangi o'qitish shakli-masofaviy o'qitish yaratilishiga va an'anaviy shakllari bilan masofaviy ta'lim elementlari kirib keldi.

Masofaviy ta'limning malaka oshirish jarayoniga qo'llanilishi sport trenerlari uchun juda yaxshi qulayliklar yaratilishiga olib keldi. O'z sharoitiga qarab sport trenerlari an'anaviy yoki masofaviy shakllarda malakalarini oshirishlari mumkin.

Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish jarayonida masofaviy ta'lim shaklining afzalligi;

- masofaviy ta'limda trenerlik faoliyatidan ajralmagan holda ta'lim olish va malaka oshirishlariga imkoniyat yaratiladi.
- Internet mavjud joyda kun davomida haqlagan vaqtda bilim olish imkoniga ega.
- Vaqt bo'yicha tinglovchi va o'qituvchiga keng imkoniyat yaratiladi.
- Tinglovchida axborot-kommunikatsiya texnologiyalarini bilish, uning imkoniyatlaridan to'g'ri foydalanish ko'nikmasi oshiradi.
- Uzrl sababli ko'ra darslarni qatnasha olmaydigan, masofadan ishlashga ega bo'lgan shaxslar uchun qulay tizim.

Bunday ta'lim tizimida darsliklar, qo'llanmalar yetishmasligi kabi muammolar bo'lmaydi.

Masofaviy ta'limning yana bir afzalligi uning arzonligidir. Jumladan o'qishga borish-kelishga, tarnsportga pul sarflanmaydi. Masofadan o'qitishda tinglovchilar bilimlarini baholash onlayn-testlar yordamida amalga oshiriladi.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 5-oktabrdagi “Raqamli O‘zbekiston - 2030” strategiyasini tasdiqlash va uni samarali amalga oshirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” gi PF-6079-son Farmoni, O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 6-iyundagi “Davlat sport-ta’lim muassasalari faoliyatini mutlaqo yangi tizim asosida tashkil qilish choratadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-268-sonli, O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2022-yil 4-iyuldagi “Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi 355-sonli qarori, qarorlariga asosan hozirgi kunda sport sohasidaham bir qancha samarali ishlar olib borilmoqda. Ayniqsa sport trenerlarining malakalarini oshirishlari uchun qulay shart-sharoitlar yaratilgan.

Tadqiqot usullari: Bugungi kunda Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish institutida trenerlarning barcha sport turlari bo‘yicha malakalarini oshirib, yetarlicha bilim va ko‘nikmalarga ega bo‘lishlari uchun barcha sharoitlar bor.

Malaka oshirish kurslarining masofaviy shaklini tanlagan sport trenerlarining masofadan ta’lim olishini kuzatilganida ularning axborot-kommunikatsiya texnologiyalaridan foydalanishda bir qancha muammolar kelib chiqayotganligi ma’lum bo‘ldi. Bunga sabab ularning axborot-kommunikatsiya texnologiyalaridan foydalanishni to‘liq bilmasligi va platformada ishlash ketma-ketligini anglamasligi sabab bo‘lmoqda.

Axborot-kommunikatsiya texnologiyalarining shiddat bilan rivojlanib borayotgan bir davrda jamiyatimizning barcha sohalariga ayniqsa sport sohasiga ham o‘z tasirini ko‘rsatmoqda. Masofaviy ta’lim platformasida malakalarini oshirayotgan sport trenerlari aynan shu axborot-kommunikatsiya texnologiyalarini o‘rganishining muhim jihatlari ko‘proq.

Buning uchun birinchi navbatda kompyuterdan va internet tarmoqlaridan foydalanishni o‘rganib olishlari lozim bo‘ladi.

Asosiy ko‘rsatmalar; masofaviy ta’lim platformasida o‘qish ketma-ketligi.

1. Internetga kirib saytni tanlash
2. Yo‘nalishni tanlash
3. Modullar ketma-ketligidan birinchi modulni tanlab berilgan mavzu bo‘yicha bilimlarni olish.
4. Mavzuga oid berilgan taqdimot ko‘rib o‘rganib chiqish.
5. Mavzuga oid berilgan videodars orqali mavzu bo‘yicha bilimlar olinadi.
6. Mavzu bo‘yicha berilgan testlarni yechish.
7. Test savollariga to‘liq javob berilgandan so‘ng keyingi mavzuga o‘tiladi.

1. Kompyuter yoki telefon yordamida masofaviy ta’lim platformasi saytiga sported.uz internet orqali kirib o‘ziga berilgan parol yordamida bosh sahifaga o‘tiladi.

2. Bosh sahifada ko‘rsatilgan yo‘nalishlar ichidan Sport turlari bo‘yicha trener o‘qituvchi yo‘nalishi tanlanadi.

3. Ushbu sahifada keltirilgan modullar bo‘yicha mavzuga oid ma’lumotlar ketma-ketlikda bilimlar o‘zlashtirib boradi.

4. Sahifa oxirida **1-mavzu TAQDIMOTI** tugmasi orqali mavzuga oid taqdimotga o‘tiladi va bilimlar o‘zlashtiriladi.

5. Taqdimot ma’lumotlari o‘zlashtirilgandan so‘ng sahifa oxiridagi **1-mavzu videodarsi** tugmasi orqali mavzuga oid videodarsga o‘tiladi va bilimlar o‘zlashtiriladi.

6. Oxirida mavzu bo‘yicha test savollari yechiladi.

Shu ketma-ketlikda bir oy davomida kunning xohlagan vaqtida platformaga kirib bilim olishlari mumkin va modullar bo‘yicha berilgan ma’lumotlar tugagandan so‘ng jami yig‘ilgan ball operator tomonidan hisoblanib yakuniy test topshirishga yuboriladi.

Shu joyda yana bir ma’lumotni berib o‘tish joizki, malaka oshirish kursining masofaviy ta’lim platformasini muvaffaqiyatli tugatgan sport trenerlari sported.uz saytidagi sertifikat bo‘limiga o‘zlarining pasport seriyalarini kiritish orqali sertifikatlarini elektron shaklda yuklab olishlari mumkin.

Muhokama: 2024-yil oralig'ida malakalarini oshirgan sport trenerlarining platforma orqali darslarni o'zlashtirish jarayonlarini kuzatuv natijalariga asosanib sport trenerlarining masofaviy shaklini tanlab masofaviy ta'lim platformasida o'qish niyatida bo'lgan tinglovchilarning axborot-kommunikatsiya texnologiyalaridan va internet tarmoqlaridan foydalanishda uchrashadigan muammolari yechimlarini topish maqsad qilib qo'yilgan va shu bilan birga ishdan uzluksiz holatda masofadan turib malakalarini oshirish uchun imkoniyatlar yaratiladi.

Sport trenerlarining masofaviy ta'lim platformasi orqali malakalarini oshirib tegishli bilim va ko'nikmalar olishlari uchun qulay taklif va tavsiyalar ishlab chiqish asosiy vazifa qilib qo'yilgan.

Natijalar; Sport trenerlarining axborot-kommunikatsiya texnologiyalari orqali masofaviy ta'lim platformasida malakalarini oshirishi quyidagi maqsad va vazifalarni o'z ichiga oladi.

-axborot-kommunikatsiya texnologiyalari imkoniyatlaridan foydalangan holda sport trenerlarining kasbiy malakalarini oshirishi,

-masofaviy ta'lim platformasida berilgan slayd va professor-o'qituvchilar tomonidan tayyorlangan videodarslar sport mashg'ulotlari samaradorligini oshirishda ta'lim oluvchi faolligini va uning natijalarini baholashda yordam beradi,

- axborot-kommunikatsiya texnologiyalaridan foydalanish imkoniyatlarining kengayishi,

-sport trenerlarining masofaviy ta'lim platformasi orqali bilim olishi ularning kasbiy bilimlarini o'zlashtirishidan tashqari axborot-kommunikatsiya texnologiyalaridan foydalanish va internet tarmoqlaridan foydalanish bilim va ko'nikmalarini oshiradi.

Xulosa: Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Nukus filialida sport trenerlarining masofaviy ta'lim platformasi orqali malakalarini oshirishi sport mashg'ulotlari samaradorligini oshiri hamda axborot-kommunikatsiya texnologiyalaridan foydalanish va internet tarmoqlaridan foydalanish bilim va ko'nikmalari kengayadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 5-oktabrdagi "Raqamli O'zbekiston - 2030" strategiyasini tasdiqlash va uni samarali amalga oshirish chora-tadbirlari to'g'risida" gi PF-6079-son [Farmoni](#).

2.O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 6-iyundagi "Davlat sport-ta'lim muassasalari faoliyatini mutlaqo yangi tizim asosida tashkil qilish choratadbirlari to'g'risida"gi PQ-268-sonli qaqori.

3. Abduqodirov A.A Axborot-texnologiyalari va masofadan o'qitish.-Toshkent, Iste'dod-2006

4.Подкассистый П.И. Тышенко О.Б. «Компьютерные технологии в системе дистанционного обучения» //Педагогика. 2000. №5. стр.8

SPORTCHI ORGANIZMINING FIZIALOGIK ASOSLARI FANINI O'QITISHDA AXBOROT -KOMMUNIKATSIYA TEXNOLOGIYALARIDAN FOYDALANISH

Boymurodov X.T - *professor*, Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Samarqand filiali.

Yu.S.Pardaev - *katta o'qituvchisi*, Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Samarqand filiali.

Annotatsiya Sportchi organizmining fizialogik asoslari fanidan quyidagi sport fiziologiyasi modulining maqsadi va vazifalari, sport faoliyatida organizim fizialogik xolotiga umumiy tavsif, sportchi organizmida jismoniy yuklamalar ta'sirining fizialogik asoslari, sportchining xarakat sifatlarini taxlil qilish, jismoniy mashqlarga layoqatlilik darajasini aniqlash va baholash mavzularni o'qitishda axborot-kommunikatsiya texnologiyalaridan foydalanish muxim bo'lib hisoblanadi.

Tinglovchilar ta'lim jarayonida kompyuter va kommunikatsiya texnologiyalaridan foydalanish metodologiyasini bilish va boshqa kunikmalarga ega bo'ladilar.

Kalit so'zlar: Sportchi organizmi, sport fiziologiyasi, jismoniy yuklamalar, sportchining xarakteristik sifatlari, jismoniy mashqlar.

Kirish. Mamlakatimiz mustaqillikka erishganidan sung uning iqtisodiy va ijtimoiy rivojlanishi uchun keng yo'llar ochiddi. Mustaqillikning birinchi kunidan boshlab respublikamizning barcha sohalarini zamonaviy texnika va texnologiya bilan ta'minlash hamda xalqaro zamonaviy talablarga javob beruvchi kompyuterli aloqa tizimini rivojlantirish dolzarb masalalardan biri bo'lib qoldi [1,3,5].

Axborot texnologiyasidan ta'lim oldiga qo'yilgan maqsadlarga erishishga imkon beradigan, nazariy asoslangan ta'lim jarayonini amalga oshirishning shakllari, uslublari, usullari va vositalarining yigindisidir. Bunda u tegishli ilmiy modellashtirishga (loyihalaigirishga) tayanadi, bu jarayonda ushbu maqsadlar bir xil ma'noda beriladi hamda tinglovchining shaxsiy xususiyatlari va sifatlarini uni rivojlantirishning muayyan bosqichida ob'ektiv ravishda bosqichma-bosqich o'lchash va baholash imkoniyati saqlanadi. "Axborot texnologiyasi" har qanday pedagogik tizimda-ilmiy masalalar bilan o'zaro munosabatda bo'lgan tushunchadir[2,4]. Ta'lim muassasalarida ilmiy masala o'qitish va tarbiya qilish maqsadlarini ifodalaydigan bo'lsa, u holda axborot koimmunikatsiya texnologiyalari o'qitish, o'rgatish va tarbiyalash yo'llarini hamda ularga erishish vositalarini ifodalaydi. Bu jarayonda ilmiy masala tuzilmasida tinglovchilarning shakllantirilishi va rivojlantirilishi lozim bo'lgan aniqlangan sifatlari muayyan shartsharoitlarda o'qitish maqsadlari sifatida ishtirok etadi, u esa umumiy holda ta'lim mazmunining o'ziga xos xususiyatini belgilaydi.

Tadqiqot usullari. Ta'lim tizimida axborot texnologiyalarining jadal sur'atlar bilan joriy etilishi zamonaviy texnologiyalarning qo'llanish sohalarini kengaytiradi va tadqiqot usullarini takomillashtiradi. Hozirgi axborot-kommunikatsiya texnologiyalari rivojlangan paytda ta'limda zamonaviy axborot texnologiyalarini rivojlanayotgan yo'nalishlarini alohida ta'kidlash mumkin.

1. Ta'lim olish, o'qitish va o'quv maqsadlaridagi dasturiy vositalarning imkoniyatlarini o'rgatish vositasi, o'rganish ob'ekti va axborotlarni qayta ishlash vositasi sifatida joriy etish.

2. O'quv-metodik majmualar yaratishda, o'quv-namoyish asboblari va kompyuter vositalari imkoniyatlarining integratsiyasi. Quyidagi majmualardan foydalanish o'quvchiga o'rganilayotgan jarayon va ob'ekt haqidagi axborotlarni jamlash, saqlash, arayonlarning qonuniyatlarini mohiyatlarini ochib berishga ko'maklashadi. Zamonaviy texnologiyalar negizidagi o'quv-namoyish majmualarining qo'llanilishi individual va jamoaviy eksperiment faoliyatni tashkil etishga zamin yaratadi [5,6]. Bu esa, o'quvchida intellektual va ijodiy salohiyatini rivojlantirish va mustaqil bilim olish imkoniyatini yaratadi.

Muxokama. Sportchi organizmining fizilogik asoslari fanini o'qitishda axborot - kommunikatsiya texnalogiyalaridan foydalanish mutaxassislarning kasbiy tayyorgarlik saviyasini yanada oshiradi. Hozirgi zamon axborot texnologiyalarining ta'lim tizimida joriy etilish tahlili quyidagilardan iborat:

- tinglovchiga dunyoviy bilimlarni egallashiga;
- o'rganilayotgan hodisa va jarayonlarni modellashtirish orqali fan sohasini mukammal o'rganishga;
- o'quv faoliyatini tashkil etishning xilma-xilligi hisobiga tinglovchining mustaqil faoliyati sohasining kengayishiga;
- mulqotning interfaol usuli imkoniyatlarining joriy etilishi asosida o'qish jarayonini differensiyalashtirish va individuallashtirishga;
- sun'iy intellekt tizimi imkoniyatlaridan foydalanish orqali o'quvchida o'quv materiallarini o'zlashtirish strategiyasini egallashiga;
- axborot madaniyatini jamiyatning har bir a'zosida shakllanishiga;
- kompyuter texnologiyalari vositasida o'rganilayotgan jarayon va hodisalarni taqdim etish, tinglovchilarda qiziqishni va faollikni oshirish vositasi sifatida muhim ahamiyat kasb etishini isbotlab berdi.

Yangi pedagogik va axborot texnologiyalarini bir-biridan ajratish mumkin emas, chunki yangi pedagogik texnologiyalarning keng joriy etilishi ta'lim paradigmasini o'zgartiradi va faqat zamonaviy axborot texnologiyalarigina yangi pedagogik texnologiyalarning imkoniyatlaridan samarali foydalanishni ta'minlay oladi. An'anaviy va zamonaviy axborot texnologiyalari muhitidagi pedagogik ta'limlarning asosiy ko'rsatkichlarini taqqoslash axborotlashtirilgan pedagogik ta'limning istiqbolli ekanligini yaqqol namoyon qildi. Buni quyidagi fikrlar asosida ham tasdiqlash mumkin. An'anaviy didaktika o'z oldiga o'quvchining aqliy rivojlanishini tezlatishni, o'quv faoliyatining malaka va ko'nikmalarini, bilimni o'zlashtirish jarayonini optimallashtirishni ta'minlovchi metodik usullarni yaratishga qaratilgan o'qitish nazariyasini shakllantirishni maqsad qilib qo'yadi.

Natijalar. Sportchi organizmining fizialogik asoslari fanidan quyidagi

- Sport fiziologiyasi modulining maqsadi va vazifalari.
- Sport faoliyatida organizim fizialogik xolotiga umumiy tavsif.
- Sportchi organizmida jismoniy yuklamalar ta'sirining fiziologik asoslari.
- Sportchining xarakteristikalarini taxlil qilish.
- Jismoniy mashqlarga layoqatlilik darajasini aniqlash va baholash mavzularni o'qitishda axborot - kommunikatsiya texnologiyalaridan foydalanish muxim bo'lib hisoblanadi.

Xulosa. Sportchi organizmining fizialogik asoslari fanini o'qitish davomida tinglovchilar zamonaviy kompyuter va kommunikatsiya vositalari, hamda dasturiy ta'minot bilan tanishadilar. Tinglovchilar moduldan sung qo'yidagi malakalarni egallashlari lozim:

- axborotlarni saqlash, qayta ishlash, tarqatish va namoyish qilish tamoyillarini bilish;
- kompyuter va kommunikatsiya vositalari, ularning xarakteristikalarini bilish;
- ta'lim jarayoni va ilmiy izlanishlarida internetdan foydalanish;
- ta'lim jarayonida kompyuter va kommunikatsiya texnologiyalaridan foydalanish metodologiyasini bilish va boshqa ko'nikmalarga ega bo'ladilar.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Ўзбекистон Республикасининг "Таълим тўғрисида" нн Қонуни. // Баркамол авлод - Ўзбекистон тараққиётининг пойдевори. - Тошкент; "Шарқ", 1997,20-29 бетлар.
2. Ўзбекистон Республикасининг "Кадрлар тайёрлаш миллий дастури тўғрисида"ги Қонуни. //Баркамол авлод - Ўзбекистон тараққиётининг пойдевори. -Тошкент; "Шарқ", 1997,31-61 бетлар.
3. Бегимқулов У.Ш. Замонавий ахборот технологиялари муҳитида педагогик таълимни ташкил этиш.// "Педагогик таълим" жур, № 1, 2004 - 25-25 бетлар.
4. Бегимқулов У.Ш. Педагогик таълимда ахборот технологияларидан фойдаланиш муаммолари ва истиқболлари // "Info. Ком Uz" жур. №3,2006.- 64-65 бетлар.
5. Тайлоқов Н.И., Куланов И. Электрон ўқув мажмуалар ва уларни яратишга қўйиладиган талаблар. Узлуксиз таълим. -2008. -№3. -8-13 б.
6. Тайлаков Н.И., Элмуратов Б.Э. Электрон ахборот таълим муҳитини яратиш. Умумий ўрта таълимнинг назарий ва амалий муаммолари" республика илмий-амалий конференцияси материаллари. Қори Ниёзий номида ЎзПФТИ. -Т.: 2009,60-62 б.

SPORT SOHASIDA UZLUKSIZ KASBIY TA'LIM TIZIMINI RIVOJLANTIRSHDA INNOVATSION YONDASHUVLAR

Danabayev Xurshid - Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Samarqand filiali o'qituvchisi Samarqand shahri,

Annotatsiya: Mazkur maqolada kadrlar malakasini oshirish va ularni qayta tayyorlash masalasining dolazarbligi hamda malaka oshirish jarayonida sport sohasida uzluksiz kasbiy ta'lim tizimini rivojlantirishning innovatsion yondashuvlari masalalari bayon etilgan.

Kalit soʻzlar: malaka oshirish, qayta tayyorlash, jarayon, innovatsiya, tizim, taklif.

Аннотация: В данной статье раскрыта важность повышения квалификации кадров и их переподготовки, а также вопросы инновационных подходов к развитию системы непрерывного профессионального образования в сфере спорта.

Ключевые слова: обучение, переподготовка, процесс, инновация, система, предложение.

Kadrlar malakasini oshirish va ularni qayta tayyorlash - uzluksiz ta'lim tizimi turlaridan biri, xalq xo'jaligining barcha sohasida ishlovchi mutaxassislar va rahbar xodimlarning kasbiy bilim va ko'nikmalarini yangilash hamda chuqurlashtirish jarayoni. Kadrlarning raqobatbardoshlik sifatleri hamda bilim va ko'nikmalarining zamon talablariga javob bera oladigan darajada bo'lishini ta'minlaydi. Malaka oshirish va qayta tayyorlash har bir xodimning o'z mutaxassisligi bo'yicha so'nggi fan yutuqlari, yangiliklari bilan tanishish, ularni o'zlashtirish, yangi amaliy ish usullari, ilg'or ish tajribalarini o'rganishdan iborat ilmiy nazariy hamda amaliy tayyorgarlik jarayoni hisoblanadi. Malaka oshirish va qayta tayyorlash davriyligi turli mutaxassislar hamda rahbar xodimlar uchun turlicha bo'lib, 2-5 yilda 1-marta, zarur hollarda bundan qisqa muddatlarda o'tkaziladi. Malaka oshirish va qayta tayyorlash universitetlarda, malaka oshirish institutlarida hamda professional qayta tayyorlash huquqiga ega bo'lgan o'quv markazlarida amalga oshiriladi. Mazkur jarayon ishlab chiqarishdan ajralgan, qisman ajralgan va ajralmagan holda bo'lishi mumkin. Uning shakli malaka oshirish ta'lim muassasasi tomonidan ta'lim dasturining murakkabligi e'tiborga olingan holda va buyurtmachining u bilan tuzilgan shartnomasi asosidagi ehtiyojlariga muvofiq ravishda belgilanadi. Malaka oshirish va qayta tayyorlash muddati turlicha bo'lib, har bir qo'yilgan maqsad hamda vazifalarga muvofiq belgilanadi. Malaka oshirish va qayta tayyorlash ta'lim muassasasi o'quv jarayonini maqsadli tashkil etish, ta'lim shakli, uslublari, texnologiyasini qo'llash orqali tinglovchilarga ta'lim dasturlarini o'zlashtirishlari uchun zarur sharoitlar yaratadi. Mazkur dasturlar malaka oshirish ta'lim muassasalari tomonidan buyurtmachi ehtiyojlarini, shuningdek, qo'shimcha kasb ta'limi dasturlari mazmuni oldiga qo'yilgan davlat talablarini e'tiborga olgan holda ishlab chiqiladi, tasdiqlanadi va amalga oshiriladi. Mutaxassislarni professional malaka oshirish va qayta tayyorlash jarayoni yakuniy davlat attestatsiyasi bilan tugallanadi. Attestatsiyani o'tkazish tartibi ta'limni boshqarish bo'yicha tegishli davlat organlari tomonidan belgilanadi. O'quv rejasining barcha talablarini bajargan, yakuniy davlat attestatsiyasidan muvaffaqiyatli o'tgan tinglovchilar malaka oshirish va qayta tayyorgarlikdan o'tganligi haqida belgilangan namunadagi diplom yoki sertifikat oladilar. [1].

Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha uzluksiz kasbiy ta'limni rivojlantiruvchi innovatsion muhitni yaratish sohani o'sishi va takomillashuvi uchun muhim ahamiyatga ega. [2]. Uzluksiz kasbiy ta'lim pedagog va murabbiylarning jismoniy tarbiya va sport sohasidagi eng so'nggi tadqiqotlar, yo'nalishlar va ilg'or tajribalardan xabardor bo'lishini ta'minlaydi. Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha uzluksiz kasbiy ta'limni rivojlantiruvchi innovatsion muhitni yaratishning asosiy sohasi malaka oshirish imkoniyatlaridir. Bu jismoniy tarbiya va sport bilan bog'liq keng ko'lamli mavzularni qamrab oladigan seminarlar, konferensiyalar, vebinarlar, mahorat darslari va onlayn kurslarni o'z ichiga oladi. Bu imkoniyatlar mutaxassislarga soha kasbdoshlari bilan fikr almashish va o'z amaliyotini takomillashtirish bo'yicha yangi tushunchalarga ega bo'lish imkoniyatini yaratadi. [3].

Uzluksiz kasbiy ta'lim uchun innovatsion muhit yaratishning yana bir muhim jihati mutaxassislarni reflektiv amaliyot bilan shug'ullanishga undashdir. Reflektiv amaliyot o'z o'qitish yoki murabbiylik amaliyotini yaxshilash uchun yo'nalishlarni aniqlashni va ularni hal qilish uchun strategiyalarni ishlab chiqishni o'z ichiga oladi. Mutaxassislar aks ettirish amaliyoti bilan shug'ullanish orqali o'z mahoratlarini doimiy ravishda baholashlari va takomillashtirishlari mumkin, bu esa sportchilar uchun yaxshi natijalarni qayd etishga olib keladi.

Bundan tashqari, jismoniy tarbiya va sport bo'yicha uzluksiz kasbiy ta'lim uchun innovatsion muhitni yaratish sohadagi so'nggi tendensiyalar xabardor bo'lishni ham o'z ichiga olishi zarur. Bunga texnologiya yutuqlari, yangi o'qitish usullari, o'quv dasturlari standartlaridagi o'zgarishlar va paydo

bo'ladigan tadqiqot natijalaridan xabardor bo'lish kiradi. Ushbu holat mutaxassislar o'z amaliyotlarini sportchilarining o'zgaruvchan ehtiyojlarini qondirish uchun moslashtirishlari mumkin. [4].

Umuman olganda, jismoniy tarbiya va sport bo'yicha uzluksiz kasbiy ta'limni rivojlantiruvchi yangilanishlarni yaratish soha mutaxassislarini ta'minlash uchun juda muhimdir. Soha yuqori sifatli ta'lim va yordam berish uchun zarur bo'lgan bilim va ko'nikmalar bilan jihozlangan. Doimiy ta'lim imkoniyatlarini taqdim etish, reflektiv amaliyotni rag'batlantirish, sohadagi boshqalar bilan aloqalarni mustahkamlash, so'nggi tendensiyalar va o'zgarishlardan xabardor bo'lish orqali mutaxassislar faoliyatlarini takomillashishda davom etishlari mumkin.

Sport sohasida uzluksiz kasbiy ta'lim tizimini rivojlantirishda ba'zi muammolar uchraydi:

1. Moliyaviy tomondan mablag' yetishmasligi:

Ta'lim tashkilotlarida uzluksiz ta'lim dasturlarini amalga oshirishdagi asosiy muammolardan biri bu mablag'larning yetishmasligidir. Ko'pgina maktablar va muassasalar o'z xodimlarining malakasini oshirish imkoniyatlari uchun resurslarni ajratishda muammolarga duch kelmoqda. Bu esa murabbiy va o'qituvchilar uchun treninglar, seminarlar va konferensiyalardan foydalanish imkoniyatining cheklanishiga olib keladi, ularning sport ta'limida o'z malaka va bilimlarini oshirish imkoniyatlariga to'sqinlik qiladi.

2. Vaqt cheklovlari:

O'qituvchilar va murabbiylar ko'pincha ish jadvali va mas'uliyati tufayli vaqt cheklovlariga duch kelishadi. O'quv mashg'ulotlarida qatnashish yoki kasbiy rivojlanish tadbirlarida ishtirok etish uchun vaqt topish qiyin bo'lishi mumkin, ayniqsa ular o'qitish, murabbiylik va ma'muriy vazifalarni muvozanatlashtirganda. Bu vaqt yetishmasligi mutaxassislarning uzluksiz ta'lim imkoniyatlari bilan shug'ullanishiga to'sqinlik qilishi mumkin, bu esa ularning kasbiy o'sishida turg'unlikka olib keladi.

3. Resurslarga kirish cheklangan:

Tadqiqot jurnallari, onlayn kurslar va murabbiylik dasturlari kabi resurslardan foydalanishning cheklanganligidir. Ushbu manbalarga kirish imkoni bo'lmasa, o'qituvchilar va murabbiylar sport ta'limining so'nggi ilg'or tajribalaridan xabardor bo'lolmaydilar. Bu ularning sportchilarga yuqori sifatli ta'lim berish va qo'llab-quvvatlash qobiliyatiga to'sqinlik qilishi mumkin.

4. O'zgarishlarga qarshilik:

Ba'zi o'qituvchilar va murabbiylar o'zgarishlardan qo'rqish yoki o'zlarining qulaylik muhitidan chiqib ketishni istamasliklari sababli uzluksiz ta'lim dasturlarida qatnashishni istamasliklari mumkin. Ular yangi yondashuvlar va strategiyalarni qabul qilishdan ko'ra an'anaviy o'qitish usullari yoki murabbiylik usullarini afzal ko'rishlari mumkin. O'zgarishlarga bunday qarshilik uzluksiz ta'lim tashabbuslarining rivojlanishiga to'sqinlik qilishi va ta'lim tashkilotlarida ommaviy sportning rivojlanishiga to'sqinlik qilishi mumkin.

5. Institutsional yordamning yetishmasligi:

Ba'zi hollarda ta'lim tashkilotlari o'z xodimlari uchun uzluksiz ta'limni birinchi o'ringa qo'ymasligi mumkin, chunki uni kasbiy rivojlanishning muhim emas, balki ixtiyoriy qismi sifatida ko'rish mumkin. Institutsional qo'llab-quvvatlash va rag'batlantirishsiz o'qituvchilar va murabbiylar ta'lim imkoniyatlaridan foydalanishda yoki reflektiv amaliyotda qatnashishda qiynalishi mumkin. Bunday qo'llab-quvvatlashning yetishmasligi uzluksiz ta'limga to'siqlar yaratishi va ta'lim muassasalarida ommaviy sportning rivojlanishiga to'sqinlik qilishi mumkin.

Uzluksiz ta'lim muammolarini hal qilish yuzasidan takliflar:

1. Tashkilotda kasbiy rivojlanish uchun ajratiladigan mablag'ni ko'paytirish:

Ta'lim tashkilotlari o'qituvchilar va murabbiylarning malakasini oshirish imkoniyatlari uchun yetarli resurslarni ajratishlari kerak. Bu o'quv mashg'ulotlari, seminarlar, konferensiyalar va sport ta'limi bilan bog'liq onlayn kurslarni moliyalashtirishni o'z ichiga olishi mumkin. Uzluksiz ta'lim dasturlariga sarmoya kiritib, muassasalar o'z xodimlarining kasbiy o'sishini qo'llab-quvvatlashi va sport ta'limi sifatini oshirishi mumkin.

2. Rejalashtirish jarayoniga moslashuvchanlikni ta'minlash:

Vaqt cheklovlarini bartaraf etish uchun ta'lim tashkilotlari uzluksiz ta'lim faoliyati uchun moslashuvchan rejalashtirish variantlarini taklif qilishlari mumkin. Bunga onlayn kurslar yoki

muntazam ish soatlarida kasbiy rivojlanish imkoniyatlari kiradi. Jadvalni tuzishda moslashuvchanlikni ta'minlash orqali muassasalar o'qituvchilar va murabbiylarning band jadvallariga mos kelishi va ularning uzluksiz ta'lim dasturlarida ishtirok etishini ta'minlashi mumkin.

3. Resurslarga kirishni kengaytirish:

Ta'lim tashkilotlari o'qituvchilar va murabbiylarga uzluksiz ta'lim olish uchun keng ko'lamlı resurslardan foydalanish imkoniyatini berishlari kerak. Bunga tadqiqot jurnallariga obuna bo'lish, onlayn ma'lumotlar bazalariga kirish va boshqa soha mutaxassisleri bilan maslahatlashish va aloqa o'rnatish imkoniyatlari kiradi. Resurslardan foydalanish imkoniyatini kengaytirish orqali muassasalar o'z xodimlariga sport ta'limidagi so'nggi tendensiyalar va ishlanmalar haqida xabardor bo'lish imkoniyatini berishi mumkin.

4. Uzluksiz ta'lim madaniyatini targ'ib qilish:

O'zgarishlarga qarshilikni bartaraf etish uchun ta'lim tashkilotlari o'z xodimlari o'rtasida uzluksiz ta'lim madaniyatini oshirishlari kerak. Bu o'qituvchilar va murabbiylarni yangi g'oyalarni qabul qilishga, innovatsion o'qitish usullari bilan tajriba o'tkazishga va o'z amaliyotini yaxshilash uchun reflektiv amaliyotga jalb qilishni o'z ichiga olishi mumkin. Muassasalar uzluksiz ta'lim madaniyatini yuksaltirish orqali mutaxassislarni sport ta'limida o'z ko'nikma va bilimlarini doimiy ravishda rivojlantirishga ilhomlantirishi mumkin.

5. Institutsional yordam ko'rsatish:

Ta'lim tashkilotlari o'z xodimlariga institutsional yordam ko'rsatish orqali uzluksiz ta'limga sodiqligini namoyish etishlari kerak. Bu kasbiy rivojlanish tadbirlarida ishtirok etishni tan olish va mukofotlash, doimiy o'rganish uchun rag'batlantirish va doimiy takomillashtirishni qadrlaydigan qo'llab-quvvatlovchi muhitni yaratishni o'z ichiga olishi mumkin. Institutsional yordam ko'rsatish orqali muassasalar o'qituvchilar va murabbiylarni uzluksiz ta'lim tashabbuslari bilan shug'ullanishga undashi va ta'lim muassasalarida ommaviy sportni rivojlantirishga hissa qo'shishi mumkin.

Xulosa sifatida aytish mumkinki, ta'lim muassasalarida sportni rivojlantirish uchun uzluksiz ta'lim muhim ahamiyatga ega. Moliyalashtirish, vaqt cheklovlari, resurslardan foydalanish cheklanganligi, o'zgarishlarga qarshilik va institutsional yordamning yetishmasligi muammolarini hal qilish orqali o'qituvchilar va murabbiylarning kasbiy o'sishiga yordam beradigan qo'llab-quvvatlovchi muhitni yaratishi mumkin. Uzluksiz ta'lim dasturlariga sarmoya kiritish, uzluksiz ta'lim madaniyatini yuksaltirish hamda doimiy kasbiy rivojlanish uchun resurslar va ko'mak berish orqali ta'lim tashkilotlari sport ta'limi sifatini oshirishi va ta'lim muassasalarida ommaviy sportni har tomonlama rivojlantirishga hissa qo'shishi mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O'zbekiston milliy ensklopediyasi. Birinchi jild. Toshkent 2000 yil.
2. Karlibaeva G.E. Innovatsion ta'lim texnologiyalari sharoitida fizika o'qituvchisining metodik tayyorgarligini takomillashtirish. Ped. fan. nomzodi. ... diss. – T.: 2012. – 130 b.
3. Gulboev A.T. Pedagogik tashxis vositasida o'qituvchilar malakasini uzluksiz oshirish texnologiyasi. Pedagogika fanlari nomzodi ilmiy darajasini olish uchun yozilgan diss. – T.: 2008. -158 b.
4. Alexandra A. Zakharova, Vladislav G. Lizunkov, Marina V. Morozova, Otabek M. Gaybullayev. Model for Assessing Strategic Development Alternatives for the Workforce Advanced Training System in a Single-Industry Town, Taking Into Account Neurodidactic Principles. European Journal of Contemporary Education. E-ISSN 2305-6746 2024. 13(1): 292-304 DOI: 10.13187/ejced.2024.1.292 <https://ejce.cherkasgu.press>

JISMONIY TARBIYA VA SPORT BO‘YICHA MUTAXASSISLARNI KASBIY KOMPETENTLIGINI OSHIRISHDA INNOVATSION TEXNOLOGIYALARNI QO‘LLASHNINIG AHAMIYATI

Isroilov Sh.X - JTSMQTMOI “Jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubiyati” kafedrası professorı.

Annotatsiya. Sport ta'lim muassasalarida mutaxassis kadrlarnı kasbiy kompetentligini oshirish borasida ularni bilim va malakalarini oshirish, ilg‘or pedagogik texnologiyalarnı joriy etish va ularda kasbiy malaka va ko‘nikmalarnı shakllantirish to‘g‘risida bayon etiladi.

Kalit so‘zlar: kompetentliya, sog‘lom turmush tarzi, sport to‘garaklari, jismoniy tayyorgarlik, jismoniy rivojlanish.

Keyingi yillarda ta'lim muassasalari rahbar va pedagog kadrlarining kasbiy bilim, malaka va ko‘nikmalarini rivojlantirishga keng imkoniyatlar yaratilmoqda. Qayta tayyorlash va malaka oshirish kurslari o‘quv jarayoniga o‘qitishning zamonaviy shakl va texnologiyalari, jumladan, masofaviy ta'lim, vebinar texnologiyalari, avtomatlashgan monitoring, elektron portfolio axborot tizimlari joriy etilmoqda. Shu bilan birga, mutaxassis kadrlarnı malakasini oshirishning amaldagi tartibi samarasi past bo‘lganligi, ko‘p resurs sarflashni talab etayotgani hamda zamonaviy talablarga javob bermayotganligi ushbu jarayonga innovatsion yondashuvlarnı joriy etishni hamda kadrlarning kasbiy kompetentligini doimiy rivojlantirish mexanizmlarini qo‘llashni talab etmoqda.

Har bir ta'lim sohasida bo‘lganidek, bugungi kunda jismoniy tarbiya va sport sohasi mutaxassislarining ham kasbiy malakasini oshirishning zamonaviy shakllarini hamda ilmiy va ilmiy-pedagogik faoliyat natijalarini inobatga olgan xolda kasbiy kompetentligini oshirish borasida innovatsion g‘oyalarnı qo‘llash talab etilmoqda.

Shu borada jismoniy tarbiya va sport soxasi mutaxassislarini kasbiy kompetentligini muntazam oshirib borish uchun ularni malakasini oshirish borasida yangi innovatsion texnologiyalarnı qo‘llash aloxida e‘tiborga olinmoqda. Bizga ma'lumki, bugungi kunda deyarli barcha yoshlarimizni jismoniy tarbiya va sport bilan shug‘ullanishlari kundalik ehtiyojga aylanib bormoqda. Chunki sport yoshlarnı har tomonlama rivojlantirishda, sog‘lom turmush tarzida, barkamol inson bo‘lib yetishishiga, qonunbuzarlik va har xil illatlardan xolos etishda asosiy omil bo‘lib hisoblanadi. Yoshlar va umuman insonning barkamolligi jismonan ma‘nan va aqlan yetuklik darajasi bilan belgilanadi. Ana shu uch jixatning uyg‘unlikda rivojlanishi barkamollikni ta'minlaydi. Sog‘lom inson istalgan jamiyatda katta kuchga ega. yaratuvchilik vazifasini bajaradi, quvonch intellektual va jismoniy qobiliyatning manbasi hisoblanadi. Inson ehtiyoji bo‘lmish salomatlikni mustaxkamlash dalzarb muammo bo‘lib kelmoqda.

Jamiyatda sog‘lom xayot tarzini shakllantirish, aholini salomatligini mustahkamlash, jismonan sog‘lom, ma‘nan boy yosh avlodni tarbiyalash, fuqarolarnı jismoniy tarbiya va sport bilan faol shug‘ullanishiga keng jalb etishni ta'minlashga yo‘naltirilgan, kompleks tadbirlarnı amalga oshirish maqsadga muvofiqdir. Jismoniy tarbiya va sport soxasida yangi innovatsiyalarnı qo‘llash bugungi kunni eng dolzarb vazifalaridan biridir. Zero, bu sohada xam innovatsion ta'lim texnologiyalarini qo‘llash orqali ortiqcha ruhiy va jismoniy kuch sarf etmay, qisqa vaqt ichida yuqori natijalarga erishish katta muvoffaqiyat olib kelishi mumkin. Qisqa vaqt orasida muayyan nazariy bilimlarnı tahsil oluvchilarga yetkazib berish, ularda ma'lum faoliyat yuzasidan ko‘nikma va malakalarnı hosil qilish, shuningdek, tahsil oluvchilar faoliyatini nazorat qilish, ular tomonidan egallangan bilim, ko‘nikma hamda malakalar darajasini baholash o‘qituvchidan yuksak pedagogik mahorat hamda ta'lim jarayoniga nisbatan yangicha yondoshuvni talab etadi.

Yoshlar va umuman insonning barkamolligi jismonan ma‘nan va aqlan yetuklik darajasi bilan belgilanadi. Ana shu uch jixatning uyg‘unlikda rivojlanishi barkamollikni ta'minlaydi. Sog‘lom inson istalgan jamiyatda katta kuchga ega. yaratuvchilik vazifasini bajaradi, quvonch intellektual va jismoniy qobiliyatning manbasi hisoblanadi. Inson ehtiyoji bo‘lmish salomatlikni mustaxkamlash dalzarb muammo bo‘lib kelmoqda. Jamiyatda sog‘lom hayot tarzini shakllantirish, aholini salomatligini mustahkamlash, jismonan sog‘lom, ma‘nan boy yosh avlodni tarbiyalash, fuqarolarnı jismoniy tarbiya

va sport bilan faol shug'ullanishiga keng jalb etishni ta'minlashga yo'naltirilgan, kompleks tadbirlarni amalga oshirish maqsadga muvofiqdir. Shuning uchun pedagogikada yoshlar jismoniy tarbiyasi salomatlikni saqlash va yaxshilashga sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya turlari, uslub va usullariga, sog'lom turmush tarzi ko'nikmalarini shakllantirishga yo'naltirilgan, sog'lomlashtirish tizimi sifatida ko'rib chiqiladi.

Darsdan tashqari tashkil etilgan sport to'garaklarining asosiy maqsadi jismoniy kamolotga yetish haqidagi ko'nikmalaning shakllanishiga xizmat qiladi. Sport to'garaklarida qatnashgan yoshlar xayotida zarur ko'nikmalar bilan qurollanadi, qiyinchiliklarni yengib o'tish faollik, dovyuraklik, qat'iyatlik, intizomlikni namoyon etadilar. Yoshlarni har tamonlama barkamol va yuksak fazilatli sifatida tarbiyalashdi jismoniy madaniyat va sportning ahamiyati beqiyosdir. Chunki Respublikamiz ta'lim tizimida o'zbek milliy xalq o'yinlarining va sport to'garaklarining yoshlar jismoniy, ma'naviy rivojlantirish vositasi ekanligi mustaqillikka erishgandan beri olib borilayotgan ishlardan ham bilsak bo'ladi.

Sport to'garaklari xayotda yoshlarning tetik, epchil, baquvvat, muvozanatni xis etish, o'zini qarshiliklardan himoya qilish, sog'liqni mustahkamlash kabi xislatlarni shakllantirishda katta rol o'ynaydi. Jismoniy tarbiyaning eng asosiy vazifasi inson salomatligini asrash va mustahkamlash. Shunday ekan, inson salomatligi tibbiy pedagogik tadqiqotlarning ob'ekti bo'lishi kerak. Bu yerda jismoniy rivojlanish, gavda tuzilishi, yurak-qon tizimining ishlashi, jismoniy tayyorgarlik va jismoniy ahvol salomatlikning tarkibiy elementlari ekanligini qayt etish muhim. Shuning uchun insonni boshqarish va uning jismoniy yetukligiga erishish uchun jismoniy tayyorgarlikni qator ko'rsatkichlari kerak bo'ladi.

Bu borada hozirgi kunda barcha ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya va sport sohasiga aloxida e'tibor qaratgan holda mutaxassis kadrlarni kasbiy kompetentligini oshirish borasida ularni bilim va malakalarini oshirish, ilg'or pedagogik texnologiyalarni joriy etish va ularda kasbiy malaka va ko'nikmalarni shakllantirish borasida bir qator vazifalarni amalga oshirilmoqda.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Amonov A.N. Jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarining malaka oshirish tizimini takomillashtirishga integrallashgan yondoshuvlar. //Fan – sportga, №3, 2021, 49-51.
2. Yo'ldoshev H.Q. Ta'lim yo'nalishida malaka oshirish tizimini takomillashtirish omillari.// Xalq ta'limi jurnali, №1, 2006, 7-11 b.
3. Сейтхалилов Э.А., Керимов Ф.А. Формирование духовно-нравственных качеств личности в процессе физического воспитания. Мир образования-образование в мире, №2, 2010, 23-28 с.

SPORT MASHG'ULOTLARIDA INNOVATSION YONDASHUVLAR

Ishonkulov Ashraf Kurbonkulovich - *dotsent v.b.*, Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Samarqand filiali.

Annotatsiya: Maqolada sport mashg'ulotlarida innovatsion yondashuvlar masalalari muhokama qilinadi. Moslashuvchan va moslashtirilgan o'quv dasturlari, virtual va kengaytirilgan haqiqat, kinetik texnologiyalar, biomexanik tahlil va individuallashtirilgan ovqatlanish va sog'liq monitoringiga e'tibor qaratiladi.

Kalit so'zlar: Innovatsion mashg'ulot usullari, sport texnologiyalari, virtual haqiqat, biomexanik tahlil, sportchilar ovqatlanishi, moslashtirilgan o'quv dasturlari, salomatlik monitoringi, sport jarohatlarining oldini olish, sport mashg'ulotlarida sun'iy intellekt, kengaytirilgan haqiqat, mashg'ulot jarayonini individuallashtirish.

Аннотация: В статье освещаются передовые методики и технологии, которые революционизируют современную спортивную подготовку. Основное внимание уделяется

адаптивным и персонализированным тренировочным программам, виртуальной и дополненной реальности, кинетическим технологиям, биомеханическому анализу и персонализированному питанию и мониторингу состояния здоровья.

Статья подчеркивает важность интеграции новшеств с проверенными временем традиционными методами тренировок для достижения максимальной эффективности спортивной подготовки.

Ключевые слова: Инновационные методы тренировок, спортивные технологии, виртуальная реальность, биомеханический анализ, питание спортсменов, адаптивные тренировочные программы, мониторинг состояния здоровья, профилактика спортивных травм, искусственный интеллект в спортивном тренинге, дополненная реальность, персонализация тренировочного процесса.

Kirish. Zamonaviy dunyoda, sport nafaqat an'anaviy ildizlarini saqlab qolgan, balki faol rivojlanayotgan texnologiya va fan taraqqiyoti tufayli sport mashg'ulotlarida innovatsiyalarning ahamiyati shubhasizdir. Texnologik yutuqlar, mashg'ulotlarning innovatsion uslublari va ilg'or tadqiqotlar sportchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirish, ularning tiklanishini optimallashtirish va mashg'ulotlar jarayonining umumiy samaradorligini oshirish uchun misli ko'rilmagan imkoniyatlarni taqdim etadi. Bugungi kunda innovatsiyalar tufayli murabbiylar va sportchilar tananing holati haqida batafsil ma'lumotlarga ega bo'lishlari, mashg'ulotlarni har bir sportchining ehtiyojlariga moslashtirishlari va ilgari fantastik deb hisoblangan usullardan foydalanishlari mumkin. Innovatsion yondashuvlarning joriy etilishi sport mashg'ulotlarida yangi standartlarni belgilab beradi, yuqori natijalarga erishishga yordam beradi va ko'p jihatdan sportning kelajagini belgilaydi.

Mashg'ulotlar jarayonida yangi texnikalarni doimiy ravishda ishlab chiqish va joriy etish bir necha sabablarga ko'ra sportda muvaffaqiyatga erishishning zaruriy shartidir.

Birinchidan, inson fiziologiyasi doimiy ravishda yangi kashfiyotlar qilinadigan sohadir. Inson organizmi har xil turdagi stresslarga qanday munosabatda bo'lishi, tiklanishi va doimiy o'zgaruvchan sharoitlarga moslashishi haqidagi tushuncha doimo chuqurlashib bormoqda. Ushbu yangi bilimlarni o'quv jarayoniga integratsiya qilish uni optimallashtirishga imkon beradi, mashg'ulotlarni yanada samarali va xavfsiz qiladi.

Ikkinchi sabab - texnologiyaning rivojlanishi. Zamonaviy texnologiyalar, jumladan, jismoniy holatni kuzatish uchun taqiladigan qurilmalar, analitik dasturiy ta'minot, vizualizatsiya va to'ldirilgan reallik (Augmented reality-AR) usullari o'quv jarayonini tahlil qilish va tuzatish imkoniyatlarini kengaytirmoqda. Ular sportchilarning sog'lig'i va faoliyati to'g'risida katta hajmdagi ma'lumotlarni to'plash va tahlil qilish imkonini beradi, bu esa mashg'ulotlarni yanada individuallashtirish va moslashuvchan qiladi.

Uchinchi muhim sabab - sport fanlarining rivojlanishi. Inson faoliyatining boshqa sohalari singari, sport ham rivojlanadi: yangi sport turlari paydo bo'ladi, mavjudlarining qoidalari o'zgaradi, bu sportchilar va murabbiylardan mashg'ulotlar jarayoniga yangi uslub va yondashuvlarni moslashtirishni va joriy qilishni talab qiladi.

Maqsad va vazifalar. Ushbu maqolaning maqsadi bugungi kunda sportchilarning jismoniy tayyorgarligi va samaradorligini rivojlantirishga katta hissa qo'shadigan, shuningdek, sport mashg'ulotlarining kelajagini o'zgartirish potentsialini namoyish etuvchi sport mashg'ulotlaridagi innovatsion yondashuvlar va usullarni ta'kidlashdir. Biz mashg'ulotlar jarayoniga joriy etilayotgan ilg'or innovatsiyalar haqida umumiy ma'lumot berish, ularning ishlash tamoyillari, afzalliklari va sport amaliyotiga ta'sirini tushuntirishni maqsad qilganmiz.

Maqolada quyidagi innovatsion yondashuvlar muhokama qilinadi:

1. Taqiladigan qurilmalar
2. Sun'iy intellekt (AI) va mashinali o'qitish
3. Virtual va to'ldirilgan haqiqat (VR/AR)
4. Robotlashtirilgan trenajyorlar va jihozlar
5. Moslashuvchan mashg'ulot usullari

Asosiy qism. Taqib yuriladigan texnologiyalar so'nggi yillarda sport mashg'ulotlari jarayonining ajralmas qismiga aylanib, murabbiy va sportchilarga jismoniy mashqlar va tiklanish vaqtida organizmda sodir bo'ladigan fiziologik jarayonlar haqida batafsil ma'lumot beradi. Sport amaliyotiga taqiladigan qurilmalarni joriy etishdan asosiy maqsad mashg'ulotlar samaradorligini oshirish va tiklanish jarayonlarini optimallashtirishdan iborat bo'lib, bu pirovardida sport ko'rsatkichlarining yaxshilanishiga va jarohatlar xavfining kamayishiga olib kelishi kerak. Bunday qurilmalar quyidagi xususiyatlarga ega:

Yurak urishi va nafas olish tezligini kuzatish - bu asosiy ko'rsatkichlar mashg'ulotning intensivligini, yuklamalarni tanlashning yetarilishini va tiklanish choralarining samaradorligini baholashga imkon beradi. Yurak urishi va nafas olishning o'zgarishi, shuningdek, sportchi jismoniy tayyorgarligining hozirgi holatini va uning mashg'ulotlarga tayyorligini ham ko'rsatishi mumkin.

Uyqu sifatini kuzatish - mashg'ulotdan keyin tananing tiklanishi uchun sifatli dam olish kerak. Uyquning fazalari, uning chuqurligi va davomiyligi tiklanish tezligiga va umumiy ishchanlik qobiliyatiga bevosita ta'sir qiladi. Uyqu ma'lumotlarini tahlil qilish orqali siz optimal tiklanishni ta'minlash uchun mashg'ulotingizni moslashtirishingiz mumkin.

Boshqa fiziologik ko'rsatkichlarni tahlil qilish - Zamonaviy qurilmalar tana haroratini, gidratatsiya darajasini, sarflangan kaloriyalarni kuzatishi mumkin, shuningdek, qon laktati haqida ma'lumot beradi, bu esa sportchining mashg'ulot jarayoni va ovqatlanishini yanada samarali tashkil etishga yordam beradi.

Taqib yuriladigan qurilmalar orqali to'plangan ma'lumotlardan foydalanish sportchining jismoniy holati haqida to'liq tasavvur yaratish imkonini beradi. Bu mashg'ulot intensivligi va hajmini sozlash, tiklanish usullarini tanlash, parhez va uyquni optimallashtirish kabi ilmiy asoslangan qarorlar uchun asos bo'ladi.

Sun'iy intellekt (AI) va mashinali o'qitish - bu sport mashg'ulotlari jarayoniga kirib borayotgan ilg'or texnologiyalar. Ushbu texnologiyalar mashg'ulotlar jarayonida olingan katta hajmdagi ma'lumotlarni, jumladan, sportchilarning fiziologik ko'rsatkichlarini, ularning harakatlarining videolarini va mashqlar natijalarini qayta ishlash imkonini beradi. Sportda sun'iy intellekt va mashinali o'qitishni qo'llash yanada samarali va individuallashtirilgan mashg'ulotlar rejalarini ishlab chiqish, shuningdek, jarohatlarning oldini olish uchun yangi imkoniyatlar ochadi. Sun'iy intellekt (AI) va mashinali o'qitish tizimlarining asosiy tamoyillari va imkoniyatlari quyidagilar:

Real vaqtda ma'lumotlarni tahlil qilish: Sun'iy intellekt real vaqt rejimida katta hajmdagi ma'lumotlarni qayta ishlay oladi, bu esa murabbiylar va sportchilarga darhol qaror qabul qilish imkonini beradi. Bu mashqlar texnikasining samaradorligi, optimal yuklamalar va boshqa ko'p narsalarga tegishli bo'lishi mumkin.

Individuallashtirilgan mashg'ulot rejalarini: Yig'ilgan ma'lumotlarga asoslanib, sun'iy intellekt sportchining jismoniy xususiyatlari, hozirgi holati, maqsadlari va oldingi jarohatlari asosida moslashtirilgan o'quv dasturlarini ishlab chiqishi mumkin. Bu esa mashg'ulotlar samaradorligini maksimal darajada oshirish va jarohatlar xavfini kamaytirish imkonini beradi.

Mashq qilish texnikasini tahlil qilish: O'quv videolarini tahlil qilish uchun sun'iy intellektdan foydalanish sportchining mashqlarni bajarish texnikasini batafsil o'rganish imkonini beradi. Bu esa texnikadagi xatolarni aniqlash va mashqlar samaradorligini oshirish va jarohatlar xavfini kamaytirish uchun o'quv jarayoniga tuzatishlar kiritish imkonini beradi.

Jarohatlarni bashorat qilish va oldini olish: Sportchining ish yuklamasi va fiziologik holati haqidagi oldingi va joriy ma'lumotlarni tahlil qilish orqali sun'iy intellekt potentsial shikastlanish xavfini aniqlashi va ularni minimallashtirish uchun mashg'ulot dasturiga o'zgartirishlar kiritishni taklif qilishi mumkin.

Virtual haqiqat (VR) va to'ldirilgan haqiqat (AR) sport mashg'ulotlari sohasida tobora muhim texnologiyalarga aylanib, sportchilarni tayyorlashga inqilobiy yondashuvlarni taklif qilmoqda. Ushbu texnologiyalar real musobaqa sharoitlariga imkon qadar yaqin sharoitlarni yaratishga imkon beradi va shu bilan barcha darajadagi sportchilar uchun har tomonlama tayyorgarlikni ta'minlaydi. Immersiv VR

va AR ta'lim tajribasi an'anaviy o'qitish usullariga innovatsiyalar olib keladi va mashg'ulot samaradorligini oshirish uchun noyob imtiyozlarni taklif etadi. Asosiy xususiyatlari:

Haqiqiy musobaqa sharoitlarini simulyatsiya qilish: VR sportchilarga nazorat ostidagi muhitda musobaqa tajribasini "yashash" imkonini beradi, bu ayniqsa o'yin strategiyalarini tayyorlash, aqliy tayyorgarlik va musobaqa sharoitlarining yuqori bosimiga moslashish uchun foydalidir. Shuningdek, u sportchilarga haqiqiy voqealardan oldin marshrutlar, kurslar yoki arenalar bilan tanishish imkoniyatini beradi.

Kognitiv ko'nikmalarni o'rgatish: VR va AR texnologiyalari diqqatni, periferik ko'rishni, qaror qabul qilishni va ko'plab sport turlarida muhim bo'lgan boshqa kognitiv qobiliyatlarni rivojlantirish uchun ishlatilishi mumkin. Immersiv mashg'ulotlar sportchilarning diqqatini jamlash qobiliyatini yaxshilaydi va o'zgaruvchan sharoitlarga munosabatini yaxshilaydi.

Texnikani takomillashtirish: AR mashqlar yoki sport elementlarini bajarish uchun to'g'ri texnikani vizual ravishda namoyish qilish uchun ishlatiladi. Masalan, AR ko'zoynaklari yordamida murabbiy sportchining ko'rish maydoniga ideal harakat traektoriyasini loyihalashtirishi mumkin, bu esa texnikani yanada samarali ishlab chiqish va tuzatishga yordam beradi.

Xavfsizlik va reabilitatsiya: VR va AR texnologiyalari jarohatlardan xavfsiz tiklanish imkoniyatini beradi va sportchilarga xavfsiz mashq qilish imkonini beradi. Virtual haqiqatda siz tananing shikastlangan joylariga yuklama qo'ymasdan tiklanishga yordam beradigan turli xil o'quv vazifalarini taqlid qilishingiz mumkin.

Robotlashtirilgan simulyatorlar va jihozlar ilg'or texnologiyalardan foydalanishga asoslangan sport mashg'ulotlarining innovatsion yo'nalishi hisoblanadi. Ushbu qurilmalar sensorlar, harakat mexanizmlari va ba'zan sun'iy intellekt elementlari bilan jihozlangan bo'lib, ular real vaqt rejimida har bir sportchining individual xususiyatlari va ehtiyojlariga moslashishga imkon beradi. Robot-mashg'ulot jihozlari ishlab chiqish va joriy etishdan maqsad - mashg'ulot jarayonlarining samaradorligi va xavfsizligini oshirish, shuningdek, sport natijalariga erishishni tezlashtirish. Xususiyatlari va afzalliklari:

Mashg'ulotlarni moslashtirish: Robotlashtirilgan murabbiylar sportchining individual jismoniy parametrlari, fitnes darajasi va mashg'ulot maqsadlariga avtomatik ravishda moslasha oladi, bu esa aniqroq va moslashtirilgan mashg'ulotlarni ta'minlaydi.

Takomillashtirilgan xavfsizlik: Tizimlar sportchining harakat dinamikasi, holati yoki charchoq darajasidagi o'zgarishlarga bir zumda javob bera oladi, jarohatlarning oldini olish uchun yuklamani yoki harakat yo'nalishini mos ravishda sozlaydi.

Samarali qarorlar va reabilitatsiya: Robot-trenerlar jarohatni tiklash vaqtida sportchilar uchun juda muhim bo'lgan mashqlar texnikasi va mashg'ulotlar samaradorligi haqida darhol qaror qabul qilishi mumkin.

Yuklamani optimallashtirish: Aqlli tizimlardan foydalanish mashqlar paytida yuklamani aniq nazorat qilish, uni sportchining hozirgi jismoniy imkoniyatlari va maqsadlariga moslashtirib, mashg'ulot natijalarini maksimal darajada oshirish imkonini beradi.

Mashg'ulotning innovatsion usullari sportda inqilob qilmoqda, sportchilar va murabbiylarga yaxshi natijalarga erishish uchun noyob vositalarni taqdim etmoqda. Ilg'or texnologiyalar nafaqat mashg'ulotlar samaradorligini oshiradi, balki tez tiklanish va jarohatlarning oldini olishga yordam beradi. Quyida bunday usullarni muvaffaqiyatli amalga oshirish misollari keltirilgan. Treningda VR va ARdan foydalanish. Amerika futbol jamoalari va basketbol jamoalari o'yin vaziyatlarini jismoniy aloqasiz simulyatsiya qilish, jarohatlar xavfini kamaytirish va o'yinchilarning taktik tayyorgarligini yaxshilash uchun virtual haqiqat (VR) va kengaytirilgan haqiqatdan (AR) foydalanadi. STRIVR kabi tizimlar NFL jamoalari tomonidan virtual muhitda choraklik qarorlarini yaxshilash uchun foydalaniladi, bu ularga xavfsiz muhitda mashq qilish imkonini beradi.

Individuallashtirilgan va moslashtirilgan o'quv dasturlari. RunKeeper, Strava va boshqa mobil ilovalar barcha darajadagi yuguruvchilar uchun moslashtirilgan mashg'ulot rejalarini yaratish uchun sportchining oldingi mashg'ulotlari, hozirgi jismoniy holati va maqsadlari haqidagi ma'lumotlardan

foydalanadi. Ushbu dasturlar real vaqt rejimida sportchining muvaffaqiyatiga qarab rejani moslashtiradi.

Reabilitatsiyadagi kinetik texnologiyalar. AlterG (og'irlik kuchiga qarshi yugurish yo'lakchasi) kabi qurilmalar sportchilarga jarohatlardan tiklanishiga yordam berish uchun ishlatiladi. Sportchilarga shikastlangan joylariga to'liq yuklama qo'ymasdan mashq qilish imkonini berish orqali ushbu texnologiyalar jismoniy holatni saqlab qolish bilan birga tiklanish jarayonini tezlashtiradi.

Biomexanik tahlildan foydalanish. Biomexanik tahlil tizimlari, jumladan, kuch platformalari va yuqori tezlikdagi kameralar, yengil atletika va suzish kabi sport turlarida sportchilarning texnikasini optimallashtirish uchun ishlatiladi. Red Bull jamoasi tomonidan o'z sportchilari uchun amalga oshirilgan loyihalar harakatlarni batafsil tahlil qilish va texnikani tuzatish orqali sezilarli yaxshilanishiga olib keladi.

Individuallashtirilgan ovqatlanish va salomatlik monitoringi. InsideTracker kabi tizimlar sportchining qon kimyosi va genetik ma'lumotlariga asoslangan holda moslashtirilgan ovqatlanish va mashg'ulot tavsiyalarini beradi. Ushbu ma'lumotlar sizning dietangizni va mashg'ulot rejimini individual fiziologik ehtiyojlaringizga moslashtirishga imkon beradi va shu bilan ishlash va umumiy salomatlikni yaxshilaydi.

Xulosa. Sport mashg'ulotlariga innovatsion yondashuvlar murabbiylar va sportchilar uchun yangi ufqlarni ochmoqda, mashg'ulot jarayoni samaradorligini sezilarli darajada oshirish, jarohatlardan tiklanishni tezlashtirish, mashg'ulotlarni xavfsizroq va individuallashtirish imkonini beradigan uslub va texnologiyalarni taklif qilmoqda. Virtual va kengaytirilgan haqiqat, kinetik texnologiyalar, biomexanik tahlillar, shuningdek, individuallashtirilgan ovqatlanish va fiziologik holat monitoringi tizimlaridan foydalanish sport mutaxassislari qo'lida kuchli vosita bo'lishi mumkinligini ko'rsatadi.

Shuni ta'kidlash kerakki, har qanday innovatsion usullarni muvaffaqiyatli amalga oshirish mashg'ulot jarayonining nazariy asoslarini ham, ularni sportda qo'llashning amaliy jihatlarini ham chuqur tushunishni talab qiladi. Bu turli fanlar bo'yicha mutaxassislar - sportchilar va murabbiylardan tortib olimlar va texnologiya ishlab chiquvchilari o'rtasida doimiy ta'lim va tajriba almashish zarurligini anglatadi.

Demak, kadrlar tayyorlashda innovatsion yondashuvlarning ahamiyati shubhasizdir. Ular o'quv jarayonining samaradorligi va xavfsizligini yaxshilash uchun yangi imkoniyatlarni taklif qiladi. Biroq, ulardan muvaffaqiyatli foydalanish an'anaviy usullar bilan malakali kombinatsiyani va har bir sportchiga individual yondashuvni talab qiladi. Kelgusida sport faniga yangi texnologiyalarni yanada integratsiyalashuvini kutishimiz mumkin, bu esa mashg'ulotlar jarayonini yanada samarali, xavfsiz va har bir sportchining ehtiyojlariga moslashtirish imkonini beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar

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. Бахрах, Д. Н. Инновационные технологии в физической культуре и спорте. Москва: Спорт. 2018.
4. Гамбургер, И. Л. Виртуальная реальность в системе спортивной подготовки. Теория и практика физической культуры, 2020, № 4, с. 15-18.
5. Мироненко, И. А. Искусственный интеллект в анализе и планировании тренировочного процесса в спорте высших достижений. Спортивный вестник Приднепровья, 2019, № 2, с. 60-65.

MALAKA OSHIRISH KURSLARINI TASHKIL ETISHDA ZAMONAVIY TEXNOLOGIYALARDAN FOYDALANISH ORQALI INSTITUT VA UNING FILIALLARINI YOGANA TIZIM ORQALI BOSHQARISH

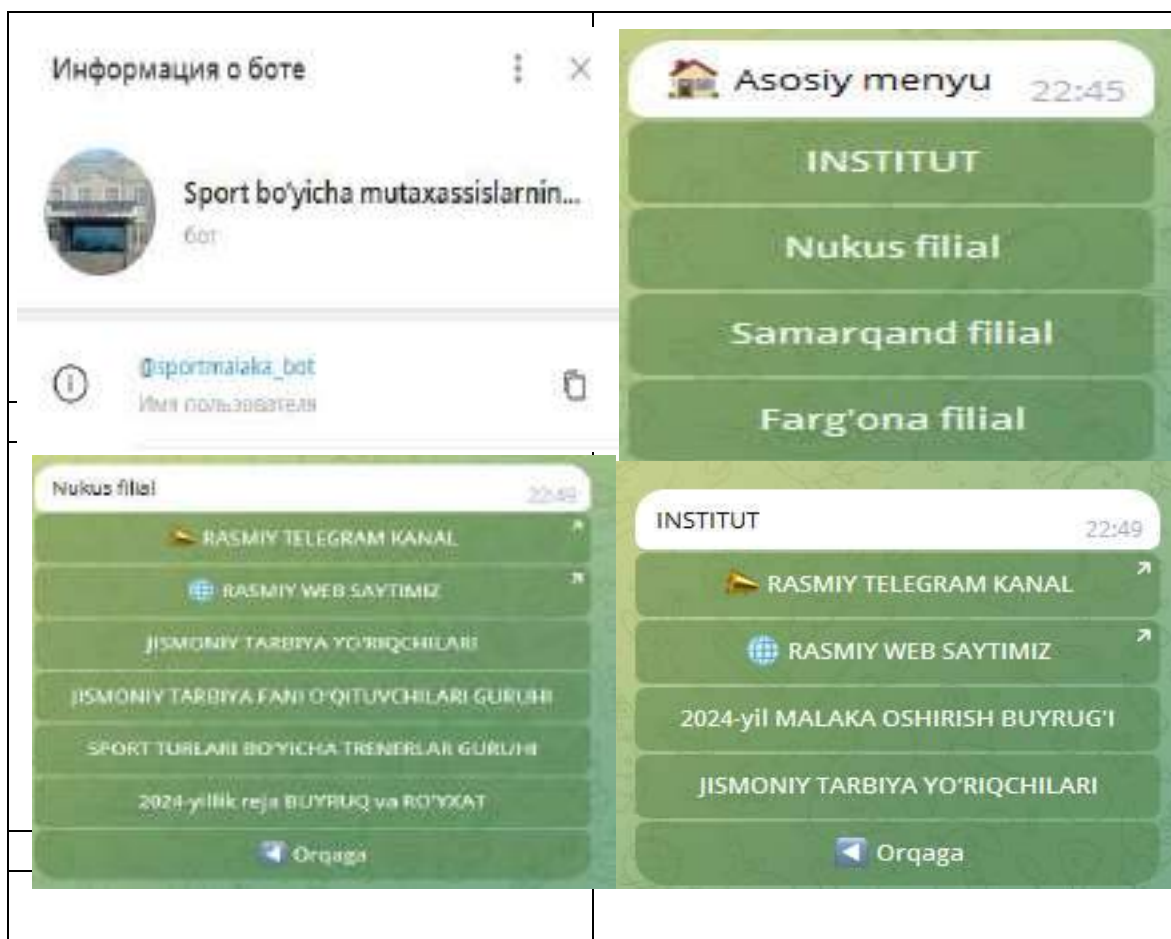
Kaipov Jaxanger Abdikadirovich - Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini sohirish instituti Nukus filiali qayta tayyorlash va malaka oshirish o'quv jarayonini tashkil etish bo'limi boshlig'i.

Kirish. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining "Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish tizimini yanada takomillashtirish to'g'risida" 2022-yil 4-iyuldagi 355-son qaroriga muvafiq Sport vazirligi bilan hamkorlikda Maktabgacha va maktab ta'lim vazirligining 2023-yil 17-avgust kungi 24-QQ-son, 32-QQ-sonli qo'shma qarori asosida jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlar va malakasini oshirish instituti va uning Nukus, Samarqand, Farg'ona filiallarida jismoniy tarbiya fani o'qituvchilari va jismoniy tarbiya yo'riqchilarining malakasini oshirish tizimi 3+1 dasturi asosida amalga oshirilib kelinmoqda. Ushbu 3+1 dasturi bu uch hafta masofaviy onlayn tarzda tashkil etilib bir haftasi oflayn tarzda har bir viloyatning o'z hududida tashkil etilib kelinmoqda.

Dolzarliligi. Jismoniy tarbiya fani o'qituvchilari va jismoniy tarbiya yo'riqchilarining uch hafta masofaviy onlayn malaka oshirish kurslarini yagona tizim orqali zamonaviy texnologiyalardan foydalangan holda malaka oshirish kurslariga qatnashadigan tinglovchilarga qo'layliklar yarqatish maqsadida zoom dasturlarini raqamlashtirish lazim.

Dasturni amalga oshirish mexanizmi va natijasi. Bu masofaviy onlayn zoom dasturi orqali tashkil etiladigan malaka oshirish kurslarini yagona tizim orqali raqamlashtirish maqsadida Nukus filialda test sifatida ishtimoiy tarmoqlardan biri telegram bot orqali 2023-yil sentabr oyidan ishga tushurildi va amalda sinov tariyqasida amalga oshirildi.

Qo'ydagi telegram bot manzili orqali tekshirib ko'rish mumkin. https://t.me/sportmalaka_bot



	
5-rasm	6-rasm

1-rasmda telegram bot manzili, 2-rasmda telegram botga tinglovchilar ulanganda institut va uning filiallar bo'limini tanlash, 3-rasmda institutning telegram sahifasiga ulanganda yangiliklar rasmiy telegram kanali va rasmiy veb sahifasiga o'tish mumkin bo'ladi va malaka oshirish kursiga tegishli yillik reja, buyruq, dars jadvallari va shunga uxshagan ma'lumotlarni olish mumkin bo'ladi, 4-rasmda tashkil etilgan malaka oshirish kursi yo'nalishlari va shu yo'nalishning birini tanlaydi, 5-rasmda jismoniy tarbiya fani o'qituvchilari yo'nalishini tanlaydi, 6-rasmda 1-guruhni tanlash orqali 1-guruhga maxsus dasturlangan zoom dasturi orqali yagona 1-guruh uchun ishlangan zoom dasturiga ulanadi.

Yagona tizimni amalga oshirish maqsadi. Bunda jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarining 3 hafta masofaviy onlayn malaka oshirish kurslarini yagona tizim orqali dastur yaratish va bitta joydan barcha malaka oshirish kursiga qatnashuvchilarning masofaviy kurslarda ishtirok etishlari, shu bilan birga yaratilgan dastur orqali jismoniy tarbiya va sport sohasidagi qaror farmonlar va boshqa ma'lumotlarni nafaqat malaka oshirish kurslarida qatnashayotgan tinlovchilar, jismoniy tarbiya va sport sohasida faoliyat olib borayotgan mutaxassislar ham foydalanish mumkinligini yaratiladi.

JISMONIY TARBIYA VA SPORTDA ELEKTRON TA'LIM MUHITINING O'RNI.

Mamajonov Qosimjon Maripjon o'g'li - Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Farg'ona filiali.

Annotasiya: Elektron ta'lim turli mamlakatlarda ta'lim faoliyatining turli jihatlariga tobora ko'proq kirib bormoqda. Ushbu tendensiya shundan iboratki, har bir zamonaviy rivojlangan davlat o'qitishda elektron ta'limning ulushini maksimal darajada oshirishga e'tibor beradi. Taqdim etilgan maqolada elektron ta'lim vositalarining sportdagi o'rni masalalari tahlil qilingan

Kalit so'zlar: Ta'lim texnologiyasi, sportda elektron ta'lim, ta'limda axborot texnologiyalari, innovatsion pedagogik texnologiyalar, internet, interaktiv doskalar, elektron kundalik.

Kirish: Yigirma birinchi asr axborot texnologiya davri. Muloqot asri sifatida ham qabul qilingan bu davr odamlarni texnologiya va ta'limning bir-biridan ajralmas ikki hodisa ekanligini qabul qildi. Bu ikki tushuncha bir-biridan oziqlanadi. Ushbu asr bizga ta'limning qulayligi nuqtai nazaridan muhim imkoniyatlarni taqdim etdi. Borgani sari keng tarqalib borayotgan ana shunday yo'nalishlardan biri sport ta'limi sohasidir. So'nggi yillarda sport ta'limiga bo'lgan talab ortib bormoqda va bu ortib borayotgan talab ko'plab imkoniyatlar yaratadi. Ushbu maqolani dolzarbligi shundaki sportchilarga ta'lim berishda elektron ta'limning ahamiyati yoritilgan.

O'zbekiston Respublikasi ta'lim tizimida olib borilayotgan ijtimoiy, iqtisodiy islohatlar yuqori malakali mutaxassis kadrlarni tayyorlash va ta'lim muassasalarining eng asosiy maqsadi ta'lim sifatini ta'minlash, ya'ni sifatli, raqobatbardosh kadrlar tayyorlashdan iboratdir. Axborotlarning tezkor

yangilanishi davrida har bir ta'lim muassasasida ta'lim sifati masalasi, ta'limning so'nggi yangiliklari, texnik vositalar va texnologiyalar bilan boyitilishi, ta'limning zamonaviy ishlab chiqarish bilan integratsiyalashuvi muhim ahamiyat kasb etmoqda. Shuning uchun hozirgi kunda barcha oliy ta'lim muassasalarida o'z kasbiy faoliyati sohasida zaruriy bilimlarga ega bo'lgan va ulardan majmuaviy tarzda foydalana oladigan kadrlarni tayyorlash sifatiga yuqori talablarni qo'yimoqda. Bu talablar o'z navbatida mamlakatimizning jahon iqtisodiy tizimiga integratsiyalashib borishi, milliy kadrlarimizning jahon mehnat bozori maydonlariga chiqib borishi jarayonlarida sportchilarni elektron ta'lim vositalarini ta'lim jarayoniga joriy etishni rivojlantirishni taqozo etmoqda.

Tadqiqot usullari: Ta'lim ma'lumotlarining so'nggi texnologik vositalari tufayli innovatsion pedagogik texnologiyalarni joriy etish imkoniyati paydo bo'ladi. Ular har bir alohida shaxsning intellektual rivojlanishiga yo'naltirilgan. Ta'kidlash joizki, ta'limdagi innovatsion texnologiyalar quyidagilar bilan tavsiflanadi.

- materiallarni intensiv ravishda yetkazib berish,
- faol pozitsiyani ifodalash,
- ta'limga shaxsga yo'naltirilgan yondashuv.

Muhokama: Zamonaviy innovatsion pedagogik texnologiyalarni tizimli va sifatli o'zini o'zi boshqarish va o'z-o'zini tarbiyasiz tasavvur qilishning iloji yo'q. Ular sportchilarning mustaqil ravishda katta hajmdagi ma'lumotlar bilan ishlashini ta'minlashga qaratilgan. Elektron ta'limning asosiy texnologiyalari - bu maxsus uskunalar, shuningdek internet. Ommaviy aloqaning elektron texnologiyalari bilan bog'liq barcha narsalar pedagogik faoliyat doirasida ishlatilishi mumkin. Biroq, bu jarayonga faqat pedagogik faoliyatda samarali qo'llaniladigan narsalardan foydalanib, oqilona yondashish kerak. Masalan, interaktiv doskalar, elektron kundaliklar, internet manbalaridan olingan katta hajmdagi ma'lumotlarni namoyish qilish, filmlarni namoyish etish - bularning barchasi elektron ta'limdagi samarali texnologiyalarning namunalarini. Elektron texnologiyalar orqali ta'lim sifatini oshirish usullariga kelsak, bu yerda ba'zi muhim xususiyatlarni ta'kidlash kerak:

- Elektronik texnologiyalar innovatsion pedagogik texnologiyalarni amalga oshirishga yordam beradi;
- Elektronik texnologiyalar shaxsni har tomonlama rivojlantirishga yordam beradi;
- Samarali jamoaviy o'quv faoliyatini tashkil etish imkoniyati mavjud;
- Elektron ta'lim orqali axborot maydoni kengaymoqda;
- Axborot oqimlaridan erkin foydalanishni kengaytiradi;
- Ta'lim faoliyati natijalarini baholashning innovatsion vositalarini yaratish imkoniyati mavjud.

Elektron ta'lim vositalari haqida gapirganda, biz ushbu sohadagi juda muhim jihatni ta'kidlaymiz. U sportchiini barcha ehtiyojlari va motivlari bilan ta'lim jarayonida markazlashgan shaxs sifatida joylashtiradigan shaxsga yo'naltirilgan ta'lim paradigmasidan iborat. O'z navbatida, taqdim etilgan paradigma mashg'ulot faoliyatini mustaqil ravishda ma'lumot olish va amaliy faoliyat usullarini o'zlashtirishga yo'naltiradi. Shuningdek, elektron ta'limning psixologik tamoyillariga e'tibor berish juda muhimdir. Psixologik omillarga katta e'tibor qaratiladi, chunki elektron ta'lim sharoitida o'qiyotgan odam o'zining mustaqil bo'lish qobiliyatini rivojlantiradi, o'zini o'zi tartibga soladi va tizimli ravishda o'zini nazorat qiladi. Sifatli psixologik xususiyatlarsiz bunday natijaga erishish deyarli mumkin emas. Shuning uchun ham mutaxassis tomonidan yuqori sifatli psixologik baholash zarur, bu sportchilarning elektron ta'lim olish qobiliyati va qobiliyatsizligini aniqlashga imkon beradi.

Natijalar. Sportchilar uchun ham ta'limni sifatli va to'g'ri tashkil etish eng muhim masalalardan biri hisoblanadi. Hozirgi zamonaviy dunyoda elektron ta'lim muhiti orqali qisman bo'lsada sportchilarga ta'lim olishga yordam berishi mumkin.

Sportda elektron ta'lim bo'yicha o'quv dasturlarini yaratish bo'yicha o'rganishlar boshlanganida elektron ta'limga qiziqish ortdi. Ushbu yo'nalishdagi kurslar fitnes mashg'ulotlari, murabbiylik kurslari va yetakchilik bo'yicha murabbiylik kurslarini o'z ichiga oladi. Umumiy ma'lumotga ko'ra, dunyoda juda ko'p sport turlari mavjud va dunyodagi har qanday sport turini

o'rganishni xohlaydigan har bir kishi uchun birinchi o'rinda bu internetdir. Aynan internet orqali sportga oid foydali ma'lumotlarga ega bo'lish mumkin.

Xulosa. Xulosa qilib aytganda, hozirgi vaqtda elektron ta'limning rivojlanish istiqbollari keng. Bu allaqachon o'qitish amaliyotida muvaffaqiyatli qo'llaniladigan juda ko'p sonli turli xil elektron ta'lim usullari mavjudligini isbotlaydi. Shubhasiz, elektron ta'lim butun avlodimiz uchun kelajakdir. Ehtimol, kelajakda elektron ta'lim ba'zi yangi yo'nalishlarga aylantirilishi mumkin, ammo mohiyati bir xil bo'lib qoladi. Aynan axborot texnologiyalari tufayli ma'lumotni eng ko'p egallash va uni almashish uchun noyob imkoniyat mavjud. Faqat to'g'ri yondashuv bilan elektron ta'lim natijalarni beradi. Yondashuvning savodxonligi samarali motivatsion jarayonlar tizimini barpo etish bilan bog'liq deb ta'kidlash mumkin. Buning sababi, motivatsiya elektron ta'limni rivojlantirish uchun qulay iqlimni yaratishning asosiy manbai hisoblanadi, chunki samarali motivatsiyani shakllantirmasdan sportchida yangi bilimlarni o'rganish va o'rganish istagi paydo bo'lmaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Mamajonov Q.M. O'qituvchilarning elektron ta'lim mhitida kasbiy kompetensiyasi: mazmuni va qo'llanish sohalari. Ijodkor o'qituvchi jurnali. 2023 yil.
2. Mamajonov Q.M. Axborot-kommunikatsiya texnologiyalarinig inson hayoti va faoliyatidagi o'rni. O'zbekistonda fanlararo innovatsiyalar va ilmiy tadqiqotlar jurnali. 2023 yil.
3. Dyachenko, S.A. (2007). Electronic teaching aids in the teacher's activities. Central Russian Bulletin of Social Sciences, . 2. Iskandarovich, U. I. (2021).
4. Theoretical Fundamentals of Introduction of Electronic Educational Tools to the Educational Process. Central asian journal of theoretical & Applied sciences, 1-7. 3.
5. Umirov, I. (2021). Ta'lim jarayonida elektron ta'lim vositalarini qo'llashning pedagogik-psixologik omillari. Academic research in educational sciences. Yo'ldaoshev J.G'. va boshqalar. Interfaol ta'lim sifat kafolati. – T.: «ЮНИСЕФ», 2008.

АНАЛИЗ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ФУТБОЛИСТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Мирзабаев Комильжон - преподаватель Ферганского филиала Республиканского института повышения квалификации и переподготовки специалистов по физической культуре и спорту.

Аннотация: В работе рассматривается проблема использования инновационных технологий при анализе двигательной активности футболистов высокой квалификации в матчах чемпионата Узбекистана. Приведены статистические показатели двигательных перемещений футболистов в матчах чемпионата. Полученные результаты могут использоваться тренерами и специалистами по футболу при подготовке футболистов.

Ключевые слова: Контроль двигательной активности, футболисты высокой квалификации, современные технологии.

Актуальность. В последние годы в спорте высших достижений все шире используются инновационные технологии, которые позволяют регистрировать различные стороны подготовленности спортсменов и оптимизировать их учебно-тренировочный процесс [4].

Как отмечают специалисты информационные технологии прочно вошли в сферу деятельности специалистов в спорте и позволяют значительно эффективнее осуществлять сбор, обработку и передачу информации о тактических взаимодействиях в процессе матча, технике и скорости передвижения спортсмена, анализа его функционального состояния, оценивать адаптационные возможности и быстроту восстановления организма [2,3]. Например, такая система, как «Sports Data Labs» разработала технологию анализа физических данных спортсменов, которая собирает и обрабатывает их в реальном времени. Другая аналитическая

система «SMARTSPEED» позволяет тестировать быстроту реакции футболистов. Аналитические системы «Wyscout», «Hudl» – позволяют получать сведения о технических характеристиках игрока, подкрепленные видео-роликами и исчерпывающей статистикой футболистов.

Во многих странах Азии (Япония, Республика Корея, Китай, Саудовская Аравия, Катар) на протяжении многих лет используются инновационные технологии. Так, в Японии при планировании тренировочного процесса применяют GPS-датчики для подсчета специфических показателей здоровья, интегрирующихся с компьютерной системой, которая позволяет тренеру после тренировки получить необходимую базу данных по любому игроку его команды, которую он может соотнести со своим планом тренировок и выявить эффективность проделанных упражнений.

Сборные команды Республики Кореи используют систему «Opta Pro Analytics Forum», которые изучают положение тела каждого игрока относительно мяча, соперника и одноклубников в каждую секунду матча. Эта система позволяет, изучив ориентацию игроков персонализировать рабочую нагрузку для каждого футболиста в отдельности и создать статистические модели, которые найдут идеальную ориентацию для каждого футболиста в зависимости от его личных качеств и нужд команды. В Китае программисты помимо систем контроля за тренировочным процессом футболистов и их игровыми показателями разрабатывают приборы виртуальной реальности, которые позволяют болельщику из любой глуши побывать на тренировке рядом с кумирами.

Как видим специалисты во всем мире используют инновационные технологии. Анализ же подготовки футболистов высокой квалификации в Узбекистане показал, что внедрение современных технологий происходит очень медленно и не повсеместно [1]. Тренеры клубов «Супер лиги» только в последние 2 года стали применять инновационные технологии, а в ДЮСШ и футбольных академиях они никогда не использовались. Основная причина такого положения в том, что тренеры не знают для чего предназначена та или иная технология и какие показатели можно анализировать с ее помощью. Поэтому на наш взгляд является актуальным ознакомление тренеров и специалистов по футболу с наиболее современными технологиями.

Цель - ознакомить тренеров и специалистов по футболу с системами, регистрирующими двигательные перемещения футболистов высокой квалификации в процессе тренировочных занятий и во время матчей.

Методы исследования, организация и характеристика испытуемых.

В качестве методики анализа двигательной активности футболистов была использована система «Catapult» (Австралия), при помощи которой можно анализировать 240 параметров в реальном времени через «bluetooth» данные по 24 футболистам. Полученные данные после тренировочного занятия или матча синхронизируются и хранятся в архиве. В наших исследованиях мы регистрировали такие параметры, как: объем передвижений в 5 скоростных режимах, максимальную скорость; количество спринтов ($V \geq 7 \text{ м/с}$), ускорений ($V = 5-6,9 \text{ м/с}$); рывков и торможений; показатели ЧСС в 5 пульсовых зонах. В исследовании приняли участие футболисты команды «Нефтчи» Фергана, выступающие в чемпионате «Супер лиги» Узбекистана в 2023г. Всего было зарегистрировано 23 матча.

Обсуждение результатов исследования. Анализ двигательной активности футболистов «Нефтчи» представлен в таблице 1.

Таблица 1.

Анализ
двигательной активности футболистов «Нефтчи»
(n=23)

	Показатели	X_c	\pm	%
		ρ	σ	
	Общее расстояние	926	2	1
		79	685	00

	Дистанция на V= 0-7 км/час (м)	389	3	4
		62	367	2
	Дистанция на V= 7,1-14,4 км/час (м)	368	2	3
		17	134	9,7
	Дистанция на V= 14,4 -19,8 км/час (м)	139	1	1
		49	753	5
	Дистанция на V= 19,9-25,2 км/час (м)	196	6	2
		5	85	,12
	Дистанция свыше 25,2 км/час (м)	986	1	1
			21	,06
	Ускорение V= 5,5м/с (м)	56	2	
			8	
	Спринты V свыше 7 м/с (кол-во)	44	1	
			2	

Видно, что в среднем двигательная активность футболистов «Нефтчи» в матчах «Супер лиги» была не высокой. Объем перемещений за матч в среднем составил 92679м, что является не очень высоким показателем. Лучшие зарубежные команды за матч преодолевают до 12-13 км. Наибольший объем 38962м (42%) составили перемещения в скоростном режиме V= 0-7 км/час (м). Перемещения на скорости V= 7,1-14,4 км/час составили 36817м (39,7%). Эти данные говорят о том, что почти 81,7% от общего объема футболисты передвигались шагом или в беге трусцой. В 3 зоне скорости V=14,4-19,8 км/час объем перемещений составил 13949м (15%). В 4 зоне скорости V= 19,9-25,2 км/час футболисты передвигались в среднем 1965м (2,12%). В 5 зоне скорости 25,2 км/час объем перемещений составил 986м (1,06%). Эти данные свидетельствуют, что в матчах чемпионата Узбекистана передвижения на субмаксимальной и максимальной скорости у футболистов «Нефтчи» составили всего 2951м (3,18%). У лучших зарубежных клубов объемы перемещений в 4-й и 5-й зонах скоростей составляют 8%-10% за матч.

Выводы. 1. Интенсивность двигательных перемещений у футболистов «Нефтчи» в матчах «Супер лиги» низкая и составляет всего 3,18%, модельный показатель - 8%-10%.

2. Необходимо внести коррективы в планирование тренировочного процесса, повысив интенсивность нагрузок тренировочных упражнений.

3. Контролировать величину и направленность тренировочных нагрузок в занятиях, используя современные технологии и по их показателям планировать подготовку футболистов.

4. Футбольные клубы Узбекистана значительно отстали в использовании инновационных технологий в тренировочном процессе. Для того, чтобы соперничать на равных с ведущими командами Азии необходимо все шире внедрять современные информационные технологии.

Литература

1. Исеев Ш.Т. Анализ эффективности соревновательной деятельности футболистов в зависимости от уровня их физической подготовленности //Респуб. научно-практическая конференция «Тенденции развития современного футбола: проблемы и пути их решения». Ташкент. 2020. С. 6-11.

2. Куклин В.В., Дерябин А.В. Информационные технологии, которые могут изменить современный футбол. Молодежный научный форум. М., 2014. С. 48-56.

3. Подрезов И. Н. Значение игровых информационных технологий в футбольной практике//Наука-2020. М., 2017. С. 53-54.

4. Современные компьютерные технологии в развитии спортивной науки /М.П. Шестаков, К.В. Анненков, Е.Т. Антохина и др. //Теор. и практ. физ. культ., 1996, № 8, с. 43-45.

MALAKA OSHIRISH JARAYONIDA TINGLOVCHILARNING KASBIY SHAXSIY SIFATLARINI TAKOMILLASHTIRISH JARAYONINI TADQIQ QILISHNING METODOLOGIK TAMOYILI SIFATIDA

Nazirov Qudrat Yuldashovich – dotsent, Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti farg'ona filiali "jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubiyati" kafedrasini mudiri.

Annotatsiya: Ushbu maqolada ta'lim sifatini rivojlantirishning muhim shartlari hamda rejalashtirilgan malaka oshirish tizimida variativ yondashuvdan foydalanish samaradorligi va o'qituvchining kasbiy rivojlanish darajalarini aniqlash usullari yoritib berilgan.

Kalit so'zlar: Globallashuv, innovatsion jarayon, kasbiy rivojlanish, intellektual ko'nikma, kasbiy kompetentlik.

Hozirgi kunda XXI asr yuksak texnologiyalar zamoni, tafakkur asri, yalpi axborotlashuv asri, globallashuv davri deb ta'rif etilmoqda.

Zamonaviy axborot texnologiyalari, telekommunikatsiyalar va kompyuter tarmoqlari axborot resurslariga kirish va yig'ishning butunlay yangi imkoniyatlarini yaratdi. O'qitishning turli shakllari bilan birgalikda va birlikda ta'limni takomillashtirish uchun yangi imkoniyatlar yaratilmoqda, ta'limning yangi shakllari – masofaviy ta'lim rivojlanmoqda. Lekin pedagog malaka oshirishning qaysi shaklini tanlamasin, uning samaradorligi, natijada, mustaqil ishlarning ko'lami, mustaqil o'qish bilan aniqlanadi. Mustaqil ta'lim, ongning yuqori rivojlanish darajasiga, pedagog kadrlarning o'z-o'zini rivojlantirish va o'zini ijodiy amalga oshirishga bo'lgan ehtiyojiga tayanadi.

Globallashuv - insoniyatning ongu shuuri, tafakkuri samarasi sifatida vujudga kelgan jahon miqyosidagi umumiy jarayon, u chegara va hududlarni bilmaydigan, tuzumlarni tan olmaydigan, uzluksiz kuchayib va rivojlanib borayotgan jarayondir. Ana shunday globallashuv davrida har qanday davlatning rivojlanishi, uni rivojlangan davlatlar qatoridan mustahkam o'rin olishi, birinchi navbatda davlatning intellektual salohiyati, yosh avlod ta'lim-tarbiyasi va umuman zamonaviy kadrlar tayyorlash tizimiga bog'liqdir.

Yuqorida keltirilgan fikrlar shuni ko'rsatadiki har qanday holatda ham Respublikamizning rivojlanishida ta'lim-tarbiya sohasi markaziy o'rin egallaydi.

Innovatsion jarayon deganda yangilikni yaratish, o'zlashtirish, undan foydalanish, uni tarqatish va rivojlantirish bilan bog'liq bo'lgan majmualiy faoliyat tushuniladi. Ta'limda innovatsion jarayonlarni amalga oshirish esa ta'lim sifatini rivojlantirishning muhim shartlaridan biri hisoblanadi.

Rejalashtirilgan malaka oshirish tizimida variativ yondashuvdan foydalanish samaradorligi quyidagi tamoyillarni amalga oshirishga bog'liq:

1. Har bir xodimning o'z yo'nalishi bo'yicha va o'z tezligi bilan uch vektorli ta'lim makonida harakat qilish huquqi;

2. Xodimni o'quv faoliyati subyekti, boshqa odamlar bilan o'zaro munosabatlar subyekti va shaxsiy kasbiy rivojlanish subyekti sifatida rivojlantirish;

3. Malaka oshirishning barcha darajalari, yo'nalishlari va shakllarining maqsadli, asosli va protsessual xususiyatlarining birligi, uzluksizligi va birlashishi; o'qituvchining kasbiy rivojlanish darajalari bilan o'zaro munosabati;

4. Kasbiy rivojlanishning har bir bosqichida tarkibiy qismlarning to'rtta qismining (bilim, haqiqiy va intellektual faoliyat tajribasi va voqelikka hissiy-qiymat munosabati tajribasi) organik birligi va hissiy-qiymat munosabatlari tajribasi (shu jumladan motivlar) harakatlantiruvchi kuch sifatida ishlatilishi kerak. Ushbu tarkibni o'zlashtirish qobiliyati va intellektual faoliyat (fikrlash) tajribasi tarkibiy qismining asosiy elementini, uni o'zlashtirishning asosiy mezonini va darajasini belgilaydigan integral komponent sifatida pedagogik faoliyati uchun tayyorlik, shu jumladan, kasbiy o'sishga yordam beradi;

5. Axborot, o'quv, uslubiy va moddiy resurslardan, kasb-hunar ta'limi muassasalarining kadrlar salohiyatidan, mintaqaning ilmiy salohiyatidan maqbul foydalanish;

6. Ishlab chiqarish, iqtisodiy va ijtimoiy sohalarining xususiyatlarini ko'rib chiqish; ta'lim sohasida mavjud an'analar; malaka oshirish tizimini, shu jumladan, innovatsion pedagog kadrlarning salohiyati va malaka oshirish tizimining barcha tarkibiy qismlarining o'zaro ta'sir mexanizmlari: ichki va tashqi. O'zgaruvchan yondashuvning yuqorida ko'rsatilgan tamoyillarini amalga oshirish sizga quyidagilarga imkon beradi:

– o'zaro bog'liq, bir-biridan kelib chiqadigan maqsad, mazmun, o'qitish usullari va shunga mos ravishda o'quv jarayoni turlarini aniqlash; modul qurilishi tufayli o'qituvchiga bilimlarni empirikdan nazariyga umumashtirish darajasini oshirish yo'nalishi bo'yicha doimiy ravishda harakat qilish imkoniyatini berish, o'quv dasturiga tarkibning har xil turlari va yo'nalishini kiritish;

– faoliyatning haqiqiy va intellektual ko'nikmalarini egallash vositasi sifatida bilimlarni takomillashtirishdan, faoliyat ko'nikmalarini (taktik va strategik, amaliy va intellektual), faoliyatni amalga oshirish vositasi va ijodiy fikrlash vositasi sifatida faoliyatga yo'naltirish va undan keyingi – ijodiy fikrlashga, faoliyatni o'zgartirish vositasi sifatida yondashish.

Shunday qilib, o'zgaruvchan yondashuv sizga quyidagilarga imkon beradi:

– o'zaro bog'liq, bir-biridan kelib chiqadigan maqsad, mazmun, o'qitish usullari va shunga mos ravishda o'quv jarayoni turlarini aniqlash. Bundan tashqari, "motiv-maqsad" (B.F. Lomov) talabalar faoliyatining yo'nalishini, intensivligini, tuzilishini va dinamikasini belgilaydi va ilg'or tayyorgarlikning har bir individuallik bilan kichik "ajralmas" qismining maqsadlari va vositalari afzal va erishish mezonlarini hisobga olgan holda belgilanadi;

– o'qituvchiga bilimlarni empirikdan nazariyga umumashtirish darajasini oshirish yo'nalishi bo'yicha doimiy ravishda harakat qilish imkoniyatini berish, shuningdek, o'qitish mazmuniga har xil turdagi yo'nalishlarni, birinchi navbatda tarkibiy qismlarning modulli tuzilishi (MO) tufayli kiritish imkoniyatini;

– Faoliyat yo'nalishini amalga oshirish: bilimlarni takomillashtirishdan, faoliyatning real va intellektual ko'nikmalarini o'zlashtirish vositasi sifatida, bilim-ko'nikmalarga (taktik va strategik, amaliy va intellektual), faoliyatni amalga oshirish vositasi va ijodiy fikrlashni yaratish vositasi sifatida va keyinchalik ijodiy fikrlashga; faoliyatni o'zgartirish vositasi sifatida. Shu bilan birga, bilimdan mahoratga va keyinchalik ijodiy fikrlashga o'tishning harakatlantiruvchi kuchi sifatida motivlar va ehtiyojlarni shakllantirish faoliyat yo'nalishini amalga oshirish uchun zarur shartdir.

Kasbiy kompetentlikni oshirishning ko'p bosqichli jarayonini amalga oshirish mexanizmi "o'quv va kognitiv faoliyatning obyektiv zarur bosqichlarini qurish" (V.V. Yudin) bo'lib, uning davomida faoliyatning ishlab chiqarish va reproduktiv elementlari bir-biri bilan chambarchas bog'liqdir, umuman ijodiy faoliyat tajribasi va uning individual elementlari reproduktiv tajriba, asosiy bilim-ko'nikmalar, mustaqil fikrlash va tegishli hissiy-qiyamat munosabatlaridan shakllanadi, rivojlanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining "Uzluksiz ta'lim tizimi uchun davlat ta'lim standartlarini ishlab chiqish va joriy etish to'g'risida"gi 5-sonli qaroriga 1-ilova. – T., 1998-y., 5-yanvar.
2. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining "Oliy ta'limning Davlat ta'lim standartlarini tasdiqlash to'g'risida"gi qarori. – T., 2001-y., 16-avgust.
3. Turg'unov S.T. Umumiy o'rta ta'lim muassasalari direktorlari boshqaruv faoliyatining nazariy asoslari: Dis. d-r ped. nauk.. – T., 2007. – 368 b.
4. Саифназаров И., Никитченко Г., Қосимов Б. Илмий ижод методологияси. – Т.: Янги аср авлоди, 2004. – 199 б.
5. Oliy o'quv yurtlari talabalarida mustaqillik tafakkurini shakllantirish va rivojlantirish (kasb ta'limi yo'nalishi misolida): Ped.f.n. ...diss. – T., 2009. – 334 b.
6. Ахлидинов Р.Ш. Социально-педагогические основы управления качеством общего среднего образования.: Автореф. дис. д-ра пед. наук. – Т., 2002. – 44 с.

7. Вафина К.Я., Петров Ю.Н., Белиловский В.Д. Педагогический менеджмент. – М.: Педагогика, 1991. – 136 с.

SPORTCHILARNING SPORTDAGI FAOLIYATI YAKUNIDA KASBIY MOSLASHUV TIZIMINI SHAKLLANTIRISH MASALALARI

O.P.Omirzakov - Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxasislarni qayta tayorlash va malakasini oshirish instituti Nukus filiali.

Annotatsiya: Sportchining sport karyerasini yakunlash bosqichidan muvaffaqiyatli o'tishi ko'p jihatdan professional va shaxsiy rivojlanishning ushbu bosqichida yuzaga keladigan qiyinchiliklarni bartaraf etish usullari va usullarining puxta o'ylanganligi va samaradorligiga etibor qaratish.

Kalit so'zlar: Karyera, professional moslashuv, professional sport, Sport mashg'ulotlari, sport tashkiloti, kapital.

Аннотация: Успешный переход спортсмена из этапа завершения спортивной карьеры зависит от продуманных и эффективных методов и способов преодоления трудностей, возникающих на этом этапе профессионального и личностного развития.

Ключевые слова: Карьера, профессиональная адаптация, профессиональный спорт, спортивная подготовка, спортивная организация, капитал.

Dolzabrligi. Sportchilarni ijtimoiy qo'llab-quvvatlashning yana bir muhim yo'nalishi va chorasi – bu ularning sportdagi karyerasining oxirida professional moslashuvidir. Ushbu hodisaning boshlanishi ko'p hollarda ikkita omil bilan bog'liq – ma'lum bir yoshga erishish, sportchi endi jismonan avvalgidek natijalarga erisha olmaydi yoki sportda keyingi ishlashga to'sqinlik qiladigan og'ir jarohatlar. Sportchining jarohati tufayli kasbiy karyerani tugatish zarurati keyingi moslashishning eng qiyin davri bilan tavsiflanadi, chunki bunday hollarda sportchilar sportdan tashqari keyingi hayotga deyarli tayyor emaslar, bu vaziyatdan farqli o'laroq bunday hollarda, sportchilar, qoida tariqasida, mustaqil ravishda professional sportdan “nafaqaga chiqish” to'g'risida bunday qaror qabul qilish zarurligini tushunadilar. Shunday qilib, moslashishni amalga oshirish ijtimoiy ahamiyatga ega voqeadir. Biroq, mamlakatimizda hozirda sport sohasida faoliyat yuritayotgan shaxslarni kasbiy moslashtirish tizimi mavjud emas. Ushbu tizimning mavjud emasligining sabablaridan biri bu chora davlat byudjeti uchun iqtisodiy jihatdan samarali emasligidir.

Tadqiqot maqsadi. Sportchilarning sportdagi faoliyati yakunida kasbiy moslashuv tizimini shakllantirish.

Tadqiqot usullari. Sportchilarning sportdagi faoliyati yakunida ijtimoiy, ruhiy, mediko-psixologik usullarni ichiga oladigan metodik, kompleks xarakterga ega bo'lgan usullardan foydalanish.

Tadqiqot vazifalari. Moliyalashtirish darajasi unchalik yuqori bo'lmagan sport turlari bo'yicha yuqori toifali professional sportchilarni tayyorlash ular uchun obro'-e'tibor va nufuzini oshirish omili ekanligidan kelib chiqib, ta'lim tashkilotlarini o'zaro manfaatli hamkorlikka jalb etish

Muhokama. Ko'rsatilgan qarama-qarshilikni bartaraf etish uchun biz sportchilarning faoliyati davomida sport bilan bog'liq bo'lmagan kasbiy bilimlarni olishlari zarurligini tushuntirishga, shuningdek, moslashuv yordami sifatini oshirishga e'tibor qaratishni to'g'ri deb hisoblaymiz. Bu esa sport tashkiloti – klub yoki jamiyatning vakolatiga aylanishi kerak. Faoliyatining boshidanoq, sportchi ertami-kechmi katta sportni tark etishi kerakligini tushunishi va shu bosqichda unga ta'lim olishning muhimligi va zarurligini tushunishni singdirishi kerak. sport bilan bog'liq, ya'ni u keyinchalik faoliyatning boshqa sohalarida qo'llashi mumkin bo'lgan bilim va ko'nikmalar. [1] Bu yo'nalishda sportchilar bilan ishlash sport psixologlari va murabbiylarining vazifasi bo'lishi kerak. Ko'pgina sport turlari bo'yicha sportchilar tomonidan yaratilgan daromadlar ularning inson kapitaliga sarmoya kiritish

imkonini beradi. Shu bois, sportchiga hozir ta'lim olish xavfsizlik va kelajagiga ishonch garovi ekanligini anglash zarur.

Natijalar. Sport karyerasini tugatish jarayoni sportchining barcha bosqichlarida maxsus tayyorlangan sport psixologlari bilan o'zaro munosabati bilan birga bo'lishi kerak. Karyeradan keyingi moslashuv, uning tarkibiy qismlaridan biri psixologlar tomonidan sportchilarning yordami va qo'llab-quvvatlashi nafaqat karyeraning bevosita oxirida, balki, sportchi ushbu bosqichdan o'tishidan oldin va keyin ham amalga oshirilishi kerak. Shunday qilib, sport sohasida professional martaba tugatgandan so'ng moslashish mexanizmi quyidagi uch bosqichga bo'linishi kerak, ularning har biri muayyan jarayon tarkibiy qismlarini tashkil qilishni talab qiladi: [2]

1. Tayyorgarlik bosqichi.
2. Professional sport karyerasining darhol tugashi.
3. Karyeradan keyingi moslashuv.

Tayyorgarlik bosqichida sportchining psixologik holatini, uning o'ziga xos ehtiyojlarini aniqlash uchun uning kasbiy faoliyatini tugatishga tayyorlik darajasini baholashdan iborat bo'lgan martabani tugatish jarayonini oldindan rejalashtirish kerak. Bu holda tadqiqot vositalari anketa orqali keng qamrovli so'rovlar bo'lishi mumkin. Olingan natijalar asosida karyeradan keyingi moslashuv dasturini ishlab chiqish, sportchining professional faoliyatini yakunlashda kerak bo'lgan xizmatlar turlarini aniqlash mumkin bo'ladi. [2]

Kasbiy martaba va karyeradan keyingi moslashish bosqichida nafaqat psixologlar, balki murabbiylar, boshqaruv xodimlari va umuman sport tashkilotlari ham muhim rol o'ynaydi. Ushbu bosqichdagi sport psixologlarining faoliyati sportchiga o'zining boshqa kasbiy sohalarda qo'llashi mumkin bo'lgan qobiliyatlarini aniqlashga yordam berish, shuningdek, sportchiga ulardan qanday foydalanishni ko'rsatishdir.

Sport tashkilotlari, shuningdek, nafaqaga chiqqan sportchilarni ushbu jarayon davomida va undan keyin paydo bo'lishi mumkin bo'lgan qiyinchiliklarga tayyorlash uchun qo'llab-quvvatlashlari kerak. Bunday qo'llab-quvvatlash choralariga quyidagilar kiradi: mumkin bo'lgan bosh ish o'rinlari va ta'lim dasturlari haqida ma'lumot berish, homiylar bilan hamkorlik qilish, yangi faoliyat turlari bo'yicha professional tayyorgarlik xizmatlarini ko'rsatish, nafaqadagi va nafaqadagi sportchilarni ichki boshqaruv jarayoniga jalb qilish. Sportchilar o'z mahoratini va ko'rsata oladigan sohalarda o'zlarini ro'yobga chiqarishga harakat qilishlari tavsiya etiladi. [2]

Karyeradan keyingi moslashuvning tashkiliy va psixologik jihatlariga qo'shimcha ravishda, ushbu jarayonning muhim tarkibiy qismi sportchining asosiy sport turidan ketganidan keyin mashg'ulot yuklash rejimini rejalashtirish, tartibga solish va unga rioya qilishdir. Sport mashg'ulotlarini keskin to'xtatish va odatiy jismoniy faoliyatning pasayishi sobiq sportchilarning tanasida salbiy o'zgarishlarga olib kelishi mumkin. [3]

Xulosa. Karyerani tugatish jarayonida moslashishni amalga oshirish uchun sport sohasidagi subyektlar uchun ta'lim va keyinchalik ishga joylashish, shuningdek, ixtisoslashtirilgan dasturlarni ishlab chiqish bo'yicha maslahatlar beradigan ixtisoslashtirilgan bandlik xizmatini yaratish allaqachon dolzarb bo'lib bormoqda. Bundan tashqari, bu yerda asosiy narsa sport tashkiloti bilan birgalikda harakat qilishdir.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Statistika sportivnogo travmatizma [Elektronnyy resurs] // Sportivnaya meditsina. URL:
2. Adaptive physical culture for disabled children "Экономика и социум" №5(108) 2023
3. Zamanagóy sharayatta joqarí maǵlíwmatlí qánigelerdi tayarlawdín actual mashqalalari Xalıqaralıq ilimiy-teoriyalıq konferenciya materialları toplamı 26-27-may 2023-jıl arnawlı medecinalıq topar oqıwshıları menen júziw boyınsha sabaq ótkeriw ózgeshelikleri

UZLUKSIZ KASBIY TA'LIM TIZIMINI RIVOJLANTIRISH: MUAMMO VA YECHIMLAR

Dilafroz Rafikova, Farg'ona davlat universiteti katta o'qituvchisi, p.f.b.f.d.(PhD).

Ulug'bek Azimov - Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti dotsenti, f.f.b.f.d.,(PhD).

Annotasiya. Ushbu maqolada mamlakatimiz uzluksiz ta'lim tizimida amalga oshirilayotgan ishlar, uzluksiz ta'lim tizimiga berilayotgan e'tibor, professional standart, milliy malaka tizimining qabul qilinishi, professional ta'lim muassasalari boshqaruv hamda pedagog kadrlarining kasbiy bilim, ko'nikma va malakalarini uzluksiz yangilab borish mexanizmlarini joriy etish, zamonaviy talablarga muvofiq professional ta'lim sifatini ta'minlash haqidagi masalalar bayon etilgan.

Kalit so'zlar: uzluksiz ta'lim, kasb ta'limi, malaka tizimi, professional standart, professional ta'lim, milliy malaka tizimi.

Kirish. O'zbekistonda ilk bor milliy va tarmoq ixtisoslashuv tizimi, kasb va mutaxassisliklar bo'yicha professional standartlar hamda tabaqalashtirilgan ta'lim standarti va dasturlari joriy etilmoqda. Bu esa, o'z navbatida, mehnat bozori bilan ta'lim sohasi integratsiyasini ta'minlashga xizmat qiladi.

Malaka tizimi rivojlangan davlatlarda sinovdan o'tgan, mehnat bozori, professional ta'lim, kasbga o'qitish va o'rgatish tizimining uyg'unlashuvi sifatida muvaffaqiyat qozongan. Shu bois, O'zbekistonda ham joriy yildan boshlab ilk bor milliy va tarmoq ixtisoslashuv tizimi, kasb va mutaxassisliklar bo'yicha professional standartlar hamda tabaqalashtirilgan ta'lim standarti va dasturlari joriy etilmoqda. Bu esa, o'z navbatida, mehnat bozori bilan ta'lim sohasi integratsiyasini ta'minlashga xizmat qiladi.

Bu yerda gap nafaqat mahalliy mehnat bozori, balki xorijda mehnat qilayotgan yurtdoshlarimizning mutaxassis sifatidagi mavqei, xalqaro talablarga mosligi, xorijda ham nufuzli joylarda mehnat qila olishi, munosib ish haqiga ega bo'lishi, qolaversa, butun boshli millat imiji haqida bormoqda.

Mamlakatimizda "qora mehnat"ga muqobil bo'ladigan, yuqori maosh to'lanadigan, mehnat unumdorligini ta'minlaydigan, nufuzli ish o'rinlarida faoliyat yuritish imkonini beradigan Milliy malaka tizimi asosida o'qitish, kasbga o'rgatishning yo'lga qo'yilmaganidir. Shu bois, professional ta'lim tizimida mutaxassislarga yuqori malaka berish bosh maqsadga aylanishi kerak.

Tadqiqot usullari: Malaka — xalqaro ta'lim bozorida ixtisoslashuv deb ham ataladi, bu ish beruvchi tomonidan xodim(yollanuvchi, ish o'rniga da'vogar, bo'sh ish o'rinlari tanlovida qatnashuvchi, ishchi yoki xizmatchi)ga qo'yilgan talab va yuklatilgan vazifalar majmuidir.

Malaka o'zida xodimning mehnat faoliyatiga qo'yiladigan mas'uliyat, kasbiy tajriba, mahorat hamda rag'batni mujassamlashtiradi. Ish beruvchi tomonidan mutaxassis, ishchi xodimga qo'yilgan malaka talablari professional ta'lim standartlarida aks etishi shart. Aks holda, ta'lim va ishlab chiqarish, bitiruvchi malakasi va ish beruvchi talablari o'rtasidagi uzviylik yo'qoladi.

Professional standart - ish beruvchining har bir ish o'rni yoki unga da'vogar bajaradigan mehnat vazifalari tafsiloti, tajriba, kasbiy mahorati tavsifi, tasnifi (mehnat faoliyati natijasida etishtirayotgan, ishlab chiqarayotgan mahsulot hamda ko'rsatayotgan xizmatlarining sifati) belgilangan me'yoriy hujjat. U o'zida xodimning bilim, ko'nikma va imkoniyatlarini aks ettiradi.

Yana bir muhim jihati shundaki, professional ta'lim standartida xodimning malaka darajasi aniq belgilangan bo'ladi. eng asosiysi, ana shu malaka darajasi xodimning o'sishi va keyingi ixtisoslashuv darajasi yuksalishiga pillapoya bo'lib xizmat qiladi.

Muhokama: Rivojlangan davlatlar, jahonga mashhur gigant kompaniyalarda bu juda kuchli motivatsiya, to'g'ri yo'naltiruvchi va rag'bat beruvchi omil hisoblanadi. Chunki bunda xodimning nufuzi bosqichma-bosqich yuqorilab borishi uchun zarur tizim va moliyaviy rag'batlar ko'zda tutilgan. Bu tizim, o'z navbatida, xodimning raqobatga doim tayyor turishini, malakasini oshirib borishini va kelajakda muvaffaqiyatga erishishini kafolatlaydi. Masalan, elektr ustasi kasbining bir nechta malaka

darajasi mavjud. Lekin shu paytgacha ularning barchasiga bir xil hujjat berilgan, unda bugungi mehnat bozori talablari shakllantirilmagan va baholanmagan. Bu esa shu diplomga ega shaxsning chet elda o'ziga mos ish topishiga imkon bermagan. Chunki uning malaka darajasini tartibga soladigan tizim mavjud emas edi.

O'zbekistonda endi yangi professional ta'limda har bir mutaxassisning xalqaro me'yorlarga mos malaka darajasini belgilab berishga asos bo'ladigan hujjat — Milliy malaka tizimi qabul qilindi. Ayni paytda har bir ish o'rni va lavozimning vazifalari, tasnifi va uni samarali, muvaffaqiyatli bajarish uchun lozim bo'lgan ko'nikma, bilim va layoqatlilik yoritilgan malaka talablarining yangi formatdagi me'yoriy asoslari yaratilmoqda. endi professional ta'lim dasturlarining mazmuni, ta'lim natijalari, ta'limning sifati shu me'yoriy asoslarga muvofiq shakllantiriladi. Bu tizim biz tayyorlayotgan mutaxassislarning ham mahalliy, ham xorijiy mehnat bozori o'zgarishlariga moslasha olishiga imkoniyat yaratadi. Ustiga-ustak, ayni paytda mehnat bozorida raqobat muhiti ancha keskinlashgan, korxonalarining ishchi yoki mutaxassis yollash tizimlari takomillashgan, talablar mutlaqo o'zgaragan.

Bu holatni oddiy qilib tushuntiradigan bo'lsak, endi ish beruvchi faqat diplom bilan kifoyalanmayapti. Qo'lingdan nima keladi, boshqalardan nima ustunliging bor, deb so'ralyapti. Agar rasmiy tilda ifoda etsak, ish beruvchi tasdiqlangan malaka darajasi, baholangan layoqatlilikni talab qilyapti. Qolaversa, bugun mehnat bozorida raqobatning asosiy sharti ham shu. Bugungi ish beruvchi har bir xodimni ishga tanlov asosida qabul qiladi. Da'vogarlar ish beruvchiga o'zi va malakasi haqida ma'lumot, malaka sertifikatini taqdim etadi, undan so'ng suhbat asosida layoqatliligi baholanadi. Shu bois, bir ish o'rniga bir nechta da'vogar bo'lib turgan hozirgi holatda ish beruvchi ishga olish uchun nimalarni o'lchov, me'yor yoki baholash mezonini qiladi, degan savolga bugungi zamonaviy ta'lim tizimida aniq javob bo'lishi kerak.

Bu o'rinda ish beruvchi korxonalar bilan ta'lim muassasalarining munosabati muhim ahamiyatga ega. Bu munosabat va maqsadlar uyg'unlashtirishning yagona formati bo'lgan professional ta'lim standartlarida o'z aksini topadi. Ish beruvchi professional ta'lim tizimida ham buyurtmachi, ham pudratchi vazifasini bajarishi kerak. Chunki professional ta'lim standarti ish beruvchi tomonidan qo'yiladigan malaka talablarining barcha jihatlari o'zida mujassamlashtiradi. Bir so'z bilan aytganda, ish beruvchi ta'lim beruvchiga ishonchli hamkor bo'lishi kerak.

Ayni shu ma'noda sifatsiz professional ta'lim standarti samarasiz professional ta'limga sabab bo'lishi mumkin. Bundan xulosa shuki, mukammal professional ta'lim standarti aslida ta'lim sifatiga buyurtma demakdir.

Natijalar. Milliy malaka tizimining qabul qilinishi, professional ta'lim standartlarining joriy etilishi yoshlarimizning professional o'sish yo'nalishlarini belgilab olishlariga imkon yaratadi, o'z istiqbolini yuksaltirish, umuman aytganda, ertangi kunga qat'iy ishonch paydo qiladi. U, ayniqsa, investitsiya dasturlari asosida yangi texnologiyalar kirib kelayotgan sohalar, korxonalar, mehnat migrantlari sifatida xorijga ketayotgan yoshlarimiz uchun muhim ahamiyatga ega. Bir so'z bilan aytganda, Milliy malaka tizimi yoshlarimiz potentsialini oshiradi, mehnat bozoridagi imkoniyatlarni kengaytiradi, raqobatbardoshlikni ta'minlaydi.

Bugun professional ta'lim tizimida amalga oshirilayotgan islohotlarning istiqboli, samara va natijasi ish beruvchi va ta'lim muassasasining o'zaro hamkorligiga, ishlab chiqarish va o'quv jarayonining uzviyligi, milliy malaka tizimining muvaffaqiyatli joriy etilishi, mukammal professional standart va sifatli ta'limga bog'liq. Bu tizimning muvaffaqiyatli joriy etilishi yaqin istiqboldagi taraqqiyotimiz jadallashuvini ham belgilaydi.

Xulosa. Bugun voyaga yetayotgan navqiron avlodni intellektual salohiyatli, zukko qilib tarbiyalash, ularga puxta bilim berish mutaxassislarning yuksak bilim darajasiga bevosita bog'liqdir. Barchamizga ma'lumki, XXI asr boshlarida kechayotgan global ijtimoiy-iqtisodiy jarayonlar, dunyoning g'oyaviy-mafkuraviy qiyofasini o'zgartirib, yangicha tafakkur va dunyoqarashni shakllantirishni taqozo etmoqda. Bu esa ta'lim tizimida tub islohotlar qilishni talab etayapti desak mubolag'a bo'lmaydi. Hozirgi kunda kasb-hunar maktablari, kollejlilar va texnikumlarning moddiy texnik bazasi mustahkamlanib, ta'lim sifati yuqori bosqichga ko'tarilib borilayotgan bir vaqtda pedagog kadrlarni qayta tayyorlash tizimi ham yo'lga qo'yildi.

Professional ta'lim muassasalari boshqaruv hamda pedagog kadrlarining kasbiy bilim, ko'nikma va malakalarini uzluksiz yangilab borish mexanizmlarini joriy etish, zamonaviy talablarga muvofiq professional ta'lim sifatini ta'minlash uchun zarur darajada kasbiy tayyorgarlikni amalga oshirishning asosini tashkil etadi. Professional ta'lim tizimining maqsadi va talabi — professional ta'lim muassasalarida o'qigan yoshlar aniq ish o'rniga, o'z kasbi bo'yicha zarur bilim va ko'nikmaga ega bo'lishi shartligidadir.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O'zbekiston Respublikasining «Talim to'g'risida»gi Qonuni. T,2020.
2. Muslimov N.A. Kasb ta'limi o'qituvchilarini kasbiy kompetentligini shakllantirish texnologiyasi. - T.: Fan va texnologiya, 2013, - 128 b.
3. Tishabayev A. «Professional ta'lim sohasida davlat siyosati». Darslik. 2023. 127-bet
4. Рафиқова Д., Азимов У. MODERNIZATION OF EDUCATION AND INCREASING THE QUALITY OF EDUCATION //Экономика и социум. – 2021. – №. 2-2. – С. 167-169.
5. Рафиқова Д., Азимов У. ТАЪЛИМНИ МОДЕРНИЗАЦИЯЛАШ ВА ТАЪЛИМ СИФАТИНИ ОШИРИШ //Экономика и социум. – 2021. – №. 2-2 (81)

MALAKA OSHIRISH TIZIMIDA O'QITUVCHILARNING AXBOROT TEKNOLOGIYALARI ASOSIDA MUSTAQIL ISHLASHLARINI TASHKIL ETISH

Raxmonov Bahtiyor - Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Samarqand filiali o'qituvchisi.

Annotatsiya: Mazkur maqolada kadrlar malakasini oshirish va ularni qayta tayyorlash masalasining dolzarbligi, malaka oshirish jarayoniga innovatsion yondashuv masalalari hamda malaka oshirish tizimida o'qituvchilarning axborot texnologiyalari asosida mustaqil ishlashlarini tashkil etishga oid ma'lumotlar mazmuni bayon etilgan.

Kalit so'zlar: malaka oshirish, qayta tayyorlash, jarayon, innovatsiya, tizim, taklif.

Аннотация: В данной статье раскрыта важность подготовки кадров и их переподготовки, инновационный подход к процессу обучения, а также содержание информации по организации самостоятельной работы преподавателей на основе информационных технологий в системе обучения.

Ключевые слова: обучение, переподготовка, процесс, инновация, система, предложение.

Bugungi kunda ta'lim mazmuni va sifati jamiyatning dolzarb masalalari va ustuvor yo'nalishlaridan biri sifatida ko'rilmogda, ta'limni rivojlantirish, uning samaradorligini oshirish yo'llari izlanmogda, ta'lim-tarbiya jarayonida zamonaviy texnologiyalarni joriy etish masalasi ommalashmogda hamda o'qituvchilarning pedagogik faoliyati ijodiy, mustaqil, moslashuvchan, yuqori intellektual va g'oyaviy potentsialga ega, ijtimoiy muhitga nisbatan yuqori professional mahoratli va madaniy darajali bo'lishi kutilmogda. Shuning uchun ham malaka oshirish tizimida axborot-kommunikatsion texnologiyalaridan foydalanish pedagoglardan ko'p izlanish, o'z ustida muntazam ishlashni talab etadi, chunki zamonaviy o'qitish texnologiyalaridan dars mashg'ulotida foydalanish katta ijobiy natijalar beradi. Faqat o'z ustida ishlaydigan, mustaqil ta'lim olishga qodir o'qituvchigina o'z ustida ishlaydigan o'quvchini tarbiyalashga va faqat raqobatbardosh o'qituvchigina raqobatbardosh shaxs etishtirib berishga qodir. Pedagogik faoliyat uchun qo'yiladigan ushbu talablar sababli o'qituvchi doimiy ravishda yangi sharoitlarga moslashishga imkoniyat beruvchi hamda fan bo'yicha uning nazariy tayyorgarligini va pedagogik-psixologik bilimlarini takomillashtirishga yo'naltirilgan mustaqil ta'lim olishga tayyor bo'lishini bildiradi. Bu esa, o'z navbatida birinchi o'ringa

o'qituvchining ta'lim olish va mustaqil ishlash faoliyatini rag'batlantiruvchi ilg'or texnologiyalarni qidirib topish va uni amaliyotga joriy etishni taqozo etadi, ya'ni ta'lim muassasalarida o'qituvchining kasbiy faoliyatini rivojlanishini ta'minlaydigan, ijtimoiy talablarini qondirishga va o'z iqtidorini namoyish qilishga yo'naltirilgan, shuningdek madaniy, ta'limiy, professional va ilmiy salohiyatini ko'tarishga yordam beradigan muhit va sharoit yaratish, o'qituvchilarning mustaqil ishlarini axborot texnologiyalari asosida tashkillashtirish hamda ulardan samarali foydalanish eng muhim mavzulardan biri hisoblanadi.

Malaka oshirish tizimida o'qituvchilarning axborot texnologiyalari asosida mustaqil ishlarini tashkil etishdan asosiy maqsad ularning fundamental bilimlarini, ko'nikma va malakalarni, mahoratini, iqtidorini, mustaqil fikrlash, shu jumladan psixologik-pedagogik xususiyatlarini namoyon qilish faoliyatini shakllantirishdan iborat. [1].

Malaka oshirish tizimida o'qituvchilarning mustaqil ishlarini tashkil etish uchun quyidagi shart sharoitlarga ega bo'lish kerak:

- o'qituvchilarni mustaqil ishlash va fikrlashga tayyorgarligi;
- egallagan bilimlar motivatsiyasi va kasbiy faoliyat ko'nikmalarini egallashi;
- barcha kerakli o'quv-metodik qo'llanmalar va ma'lumotlar va ulardan foydalanish imkoniyatini mavjudligi;
- mustaqil ishlarni bajarilganligini muntazam nazorat qilib boruvchi axborot tizimining mavjudligi va faoliyat ko'rsatishi.

Malaka oshirish tizimida o'qituvchilarning mustaqil ishlari har qanday ta'lim turining ajralmas qismi bo'lib hisoblanib, uning eng asosiy funksiyalari sifatida nazariy materiallarni sifatli o'rganish, mustaqil ishlash ko'nikma va malakalarini shakllantirish, bilimlarni ehtiyojga asosan doimiy ravishda to'ldirish va yangilash, mustaqil ishlashning ratsional qoidalari va metodlarini o'zlashtirish tushuniladi.

Malaka oshirish tizimida o'qituvchilarning mustaqil ishlash jarayonini boshqarishning asosiy mohiyati - bu shu jarayonni shunday tashkil etishdan iboratki, bunda o'qituvchilar berilgan topshiriqlarni bajarsinlar va mustaqil izlash yo'li bilan ilmiy tasavvurlash usulini o'zlashtirsin, o'z ustida ishlash ko'nikmalarini shakllantirsin, o'zining o'quv faoliyatida ijodiy yondoshuvga bo'lgan qiziqishi rivojlansin hamda shu bilan birga kelajakdagi kasbiy faoliyatiga bo'lgan qiziqishini muvaffaqiyatli shakllantirish uchun zarur bo'lgan xususiyatlari, qobiliyatlari, xarakterini mukammallashtirsin. Bundan shu narsa kelib chiqadiki to'g'ri tashkillashtirilgan mustaqil ishlar nafaqat psixologik-pedagogik balki shaxsiy-kasbiy ahamiyatga ham ega bo'ladi.

Malaka oshirish tizimida o'qituvchilarning mustaqil ishlashining boshlang'ich bosqichi-o'quv va boshqa adabiyotlardan, turli axborot manbalaridan, kompyuter texnologiyalaridan foydalanish malakalarini egallashdan iborat bo'ladi. [2]. Malaka oshirish tizimida o'qituvchilarni mustaqil ishlashini tashkil etish uchun zamonaviy kompyuter va telekommunikatsion texnologiyalaridan foydalanish uchun keng imkoniyatlarni yaratib berilmoqda.

Axborot va kompyuter texnologiyalari o'qituvchilarga o'zlari uchun yangi-lik hisoblangan ma'lumotlar bilan mustaqil ishlash, muhim va shaxsiy-kasbiy ahamiyatli ko'nikmalarini egallash hamda ularning mustaqil ishlarini faollashtirish, o'quv materialaridan foydalanishni o'rganish, mukammallashtirish va ijodiy yondoshish, yangi fundamental bilimlarni egallash, interfaollikni rivojlantirish, ilmiy adabiyotlar va axborot resurslari bilan ishlash amaliy ko'nikma va malakalarini shakllantirish imkonini beradi.

Malaka oshirish tizimida internet shu jumladan www.ziyonet.uz, www.eduportal.uz, www.edu.uz, www.uzedu.uz kabi milliy axborot tarmoqlari va portallaridan foydalanish ko'nikmalariga ega bo'lish zamonaviy o'qituvchiga o'z axborot-ta'lim muhitini kengaytirish, kasbiy mahoratini rivojlanishi va mustaqil ta'lim olishi uchun sharoitlar yaratish, jamiyat axborot resurslaridan o'z pedagogik faoliyatida foydalanish, hamkasblari bilan muloqot qilish, dolzarb masalalar muhokamasida ishtirok etish, tarmoqning turli tadbirlarida ishtirok etish va hokazo imkoniyatlarni yaratadi. Mustaqil ishlash asosida o'qituvchi axborot texnologiyalaridan dars rejasini tuzish, taqdimotlar yaratish, internet tarmog'idan o'z faniga oid materiallarni to'plash uchungina emas,

balki o'qitadigan fani yuzasidan didaktik materiallar yaratish, o'quvchilarning o'quv faoliyatini tashkil etishda ya'ni kompyuter tarmog'i orqali turli vazifalar berish, internet resurs-larini yaratish va ularda ta'lim materiallarini joylashtirishda foydalanishi malakalariga ega bo'lishi lozim. [3].

Shuni alohida ta'kidlash lozimki, odamlarni qisqa vaqt ichida muayyan operatsiyalar yoki vazifalarni bajarishga o'rgatish kerak bo'lganda, bu tamoyillar samarali trening uchun asos bo'ladi. Asosiylari quyidagilar:

- o'qituvchilar o'qish davomida muayyan tajribaga ega bo'lish imkoniyatiga ega bo'lishi kerak;

- o'qitish real ijtimoiy vaziyatlarni o'z ichiga olgan taqdirda samarali bo'ladi;

- tinglovchilarni qiziqishlari va g'oyalarini hisobga olgan holda o'qitish samaraliroq bo'ladi.

Bu erda o'quv motivatsiyasi va keyingi kasbiy yo'l-yo'riq o'quvchilarning ishda samarali bo'lishida asosiy rol o'ynaydi;

- tinglovchilarni olgan nazariy bilimlar va amaliy tajribalar safarbar etilganda o'qitish samaraliroq bo'ladi;

- ijobiy his-tuyg'ular jalb qilinganda, mashg'ulotlar ham samaraliroq bo'ladi;

- mulohaza yuritish uchun vaqt bo'lganda ham mashg'ulot samarali bo'ladi;

- o'quvchilar o'quv materiallarini amaliy tajriba bilan bog'lay olsalar, mashg'ulotlar yaxshiroq davom etadi. [4].

Shuningdek pedagoglarni malakasini oshirishda, yuqorida qayd etilganlardan ajralmagan holda, ta'lim tizimidagi yangiliklar bilan tanishtirib borish, rahbarlik san'ati va mahoratining yangi qirralarini egallash, innovatsion yondashuv, pedagogik texnologiyalar asosida mashg'ulotlar tashkil etish, ularga amaliy va nazariy yordam ko'rsatish masalalariga e'tibor qaratilishi lozim. Ushbu vazifalarni amalga oshirish samarali bo'lishida tinglovchilarning shaxsiy faolligiga, ya'ni beriladigan topshiriqlarni ongli bajarish, mustaqil faoliyat, o'qishdagi uzviylik kabilarga ham e'tibor qaratish lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar

1.Ximmataliev D.O. Kasbiy faoliyatga tayyorgarlikni diagnostika qilishda pedagogik va texnik bilimlar integratsiyasi (texnika oliy ta'lim muassasalari "Kasb ta'limi" yunalishlari misolida): Ped. fan. dokt. ... diss. – T.: 2018. – 248 b.

2.Gulboev A.T. Pedagogik tashxis vositasida o'qituvchilar malakasini uzluksiz oshirish texnologiyasi. Pedagogika fanlari nomzodi ilmiy darajasini olish uchun yozilgan diss. – T.: 2008. -158 b.

3.Wang, M., Zhang, Z., Xu, M. (2021). Postgraduate Training Performance Evaluation Applying Weighting and Comprehensive Fuzzy Evaluation Methods. International Journal of Emerging Technologies in Learning. 16(01): 124-133. DOI: 10.3991/ijet.v16i01.18231.

4.Alexandra A. Zaxharova, Vladislav G. Lizunkov, Marina V. Morozova, Otabek M. Gaybullayev. Model for Assessing Strategic Development Alternatives for the Workforce Advanced Training System in a Single-Industry Town, Taking Into Account Neurodidactic Principles. European Journal of Contemporary Education. E-ISSN 2305-6746 2024. 13(1): 292-304 DOI: 10.13187/ejced.2024.1.292 <https://ejce.cherkasgu.press>

MEKTEPKE SHEKEMGI BILIMLENDIRIW SISTEMASIN RAWAJLANDIRIWDIŃ MÁMLEKETLIK SIYASAT DÁREJESINDE EKENLIGI

Saribaeva Amangul - Dene tárbiya hám sport boyınsha qánigelerdi qayta tayarlaw hám bilimin asırıw institutı Nókis filialı jetekshi qániygesi.

Annotaciya (Abstract): Bul teziste Ózbekstan Respublikasında mektepke shekemgi bilimlendiriw sistemasın rawajlandırıwğa úlken itibar qaratıp atırǵanlıǵı, mámleketlik siyaset dárejesinde ekenligi kórsetilgen.

Tayanish sózler: mektepke shekemgi tálim hám tárbiya, fizikalıq tárbiya hám sport, ruwxıy jetiskenlik.

Insan tárbiyası insannıń ózi sıyaqlı áyyemgi hám keń qamırawlı bolıp tabıladı. Usı sebepli, insandı hár tárepleme tárbiyalaw insaniyattın ázeliy arızıwı bolıp, babalarımız aǵartıwshılıq hám mádeniyattı jas áwladqa úyretiw, olardı jetiskenlikke jeteklew jolları, nızam-qaǵıydaların izlegen. Haqıyqatında da, insannıń aǵartıwshılıǵı hám ruwxıy jetiskenlikke erisiw isleri tálim tárbiyada ámelge asırıladı hám úlken áhmiyetke iye.

Mektepke shekemgi balalarǵa tálim-tárbiya beriw bolsa balanıń tuwılǵanınan jeti jasqa shekem hár tárepleme tárbiya beriw nızamlıqların úyrenedi hám baqsha sharayatında tálim-tárbiya jumısın shólkemlestiriwdiń mazmunı, metodı hám formaların islep shıǵadı.

Mektepke shekemgi tálim hám tárbiya – balalarǵa tálim hám tárbiya beriwge, olardı intellektual, ruwxıy-ádeplilik, etikalıq, estetikalıq hám fizikalıq tárepten rawajlandırıwǵa, sonday-aq balalardı ulıwma orta bilimlendiwge tayarlawǵa qaratılǵan úziksiz tálim túri esaplanadı.

2019-jıl 16-dekabr`de “Mektepke shekemgi tálim hám tárbiya haqqında”ǵı nızam qabıl etildi. Bul nızamnıń maqseti mektepke shekemgi tálim hám tárbiya tarawındaǵı qatnasıqlardı tártipke salıwdan ibarat bolıp tabıladı.

Mektepke shekemgi tálim hám tárbiya tarawındaǵı mámleketlik siyasattıń tiykarǵı baǵdarları tómendegilerden ibarat:

- hár bir balanıń mektepke shekemgi tálim hám tárbiya alıwǵa bolǵan huqıqı ámelge asırılıwın támiynlew;
- balalardıń mektepke shekemgi tálim hám tárbiyaǵa tolıq qamrıap alınıwın támiynlew ushın shárt-sharayatlar jaratıw;
- balanıń rawajlanıwında, mektepke shekemgi tálim hám tárbiya alıwında shańaraqqa hár tárepleme járdem kórsetiw;
- balalardıń, sonıń ishinde ayrıqsha tálim alıw iqtıyajları bolǵan balalardıń sıpatlı mektepke shekemgi tálim hám tárbiya alıwı ushın shárt-sharayatlar jaratıw;
- tálim hám tárbiya beriwdiń al`ternativ formaların jaratıw hám de rawajlandırıw;
- mektepke shekemgi tálim hám tárbiyanı rawajlandırıwdı mámleket tárepinen qollap-quwatlaw;
- mektepke shekemgi tálim shólkemleri tarmaǵın keńeyttiriwge qaratılǵan mámleketlik-jeke sheriklik mexanizmlerin engiziw hám rawajlandırıw;
- mektepke shekemgi bolǵan jastaǵı balalardı hár tárepleme rawajlandırıw maqsetinde zamanagóy innovacion hám xabar-kommunikaciya texnologiyaların engiziw;
- xalıq aralıq birge islesiwdi rawajlandırıwdan ibarat.

Mámleketimiz tárepinen mektepke shekemgi bilimlendiw sistemasın rawajlandırıw boyınsha nızamlar, Prezident párman ham qararları, Ministrler Kabineti qararları, tiyisli ministrliklerdiń buyırq hám qararları shıǵarılıp, bular mektepke shekemgi bilimlendiw sistemasın ele de rawajlandırıw hám tártipke salıwda úlken áhmiyetke iye.

2022-jıl 28-yanvar` kúngi PF-60-sanlı “2022-2026-jıllarǵa mólsherlengen Jańa Ózbekstandı rawajlandırıw strategiyası haqqında”ǵı Ózbekstan Respublikası Prezidentiniń pármanınıń 4-baǵdarı “Ádalatlı sociallıq siyasat júritiw, insan kapitalın rawajlandırıw” dep ataladı.

Strategiyanıń 38-39-40-maqsetleri mektepke shekemgi tálim sistemasın rawajlandırıwǵa qaratılǵan. Onda, 6 jaslı balalardı mektepke shekemgi tayarlaw sisteması menen qamrıap alıw dárejesin 2024-2025 oqıw jılı juwmaǵına qaray 100 procentke jetkiziw, mektepke shekemgi tálim sistemasına jeke sektor qarjıların tartıw arqalı 7 mıńnan zıyat jańa mámleketlik emes mektepke shekemgi tálim shólkemlerin shólkemlestiriw kózde tutılǵan.

Baqsha xızmetkerleriniń professional tayarlıǵı hám sheberligin asırıp barıwdıń jetilistirilgen sistemasın engiziw, 2022-2026-jıllarda 160 mıńnan zıyat pedagog kadrardıń mamanlıǵın asırıw, mektepke shekemgi tálim-tárbiya processlerin ilimiy tiykarlangan jantasıwlar tiykarında jetilistiriw maqsetleri kórsetilgen.

Fizikalıq tárbiya hám sport boyınsha qánigelerdi qayta tayarlaw hám mamanlıǵın asırıw

bo'yinsha 2022-jil 4-iyul` kuni O'zbekiston Respublikasi Ministrlar Kabinetiniń "Fizikalıq tárbiya hám sport bo'yinsha qánigelardi qayta tayarlaw hám mamanlıgın asırıw sistemasın jáne de jetilistiriw shara-ilajları haqqında"ğı 355-sanlı qararı qabıl etildi.

Qayta tayarlaw iskerliginiń maqseti – fizikalıq tárbiya hám sport bo'yinsha mađlıwmatqa iye bolmađan kadrlardı fizikalıq tárbiya hám sport bađdarları bo'yinsha iskerlikti ámelge asırıwğa qosımsha kásiplik bilim, kónikpe hám mamanlıqlardıń zárúr kólemin iyelewine erisiw,

Mamanlıgın asırıw iskerliginiń maqseti – kásiplik bilim, kónikpe hám mamanlıqlardıń tereńlestiriliwi hám de jańalap barılıwın támiynlew, fizikalıq tárbiya hám sport bo'yinsha qánigelardiń toparı, dárejesi, razrayadı hám lawazımı asırıwına xızmet etetuđın zárúr kólemin iyelewın támiynlew bolıp tabıladı.

Mamanlıgın asırıw tuwrıdan-tuwrı, al`ternativ, gárezsiz, ilimiy-izertlew mekemeleri nde tájiriye arttırıw, shet elde tájiriye arttırıwdan ibarat.

Al`ternativ mamanlıgın asırıw formaları tómendegilerdi óz ishine aladı:

- "O'zbekiston Respublikasında xızmet kórsetken sport ustazı", "O'zbekiston Respublikasında xızmet kórsetken jaslar treneri", "O'zbekiston Respublikası xalıq oqıtıwshısı", "O'zbekiston maqtamshısı", "O'zbekiston Respublikasında xızmet kórsetken sportshısı" húrmetli ataqlarına iye bolıw;

- sońğı 4 jılda Olimpiya hám Paralimpiya oyinlarda jeńimpaz hám laureat bolđan sportshılar hám olardı tayarlađan trenerler;

- O'zbekiston İlimler akademiyası akademigi ilimiy atađına iye bolıw;

- sońğı 4 jılda filosofiya doktorı (PhD) yaki qánigelik bo'yinsha ilim doktorı (DSc) dárejesin alıw ushın dissertaciya qorđaw;

- sońğı 4 jılda keminde bir qánigelik bo'yinsha ilim doktorı (DSc) dárejesin alıw ushın qorđalđan dissertaciya jumısına ilimiy másláhátshı yaki filosofiya doktorı (PhD) dárejesin alıw ushın qorđalđan 2 dissertaciya jumısına ilimiy basshılıq etken;

- sońğı 4 jılda qánigelik bo'yinsha docent yaki professor ilimiy ataq alđan;

- sońğı 4 jılda shet el mámleketlerinde mamanlıgın asırıw, stajirovka ótew (mamanlıgın asırıwdıń dawamıylığı bir aydan kem bolmađan, stajirovkanıń dawamıylığı úsh aydan kem bolmađan múddette);

- sońğı 4 jılda jeke avtorlıqta fizikalıq tárbiya hám sport bo'yinsha sabaqlıq yaki oqıw qollanba tayarlaw hám baspadan shıđarıw;

- Fizikalıq tárbiya hám sport bo'yinsha qánigeler kásiplik iskerlik nátiyjelerin bahalaw ólshemleri bo'yinsha 85 hám onnan joqarı ball toplađan.

Sonıń menen birge, 2023-jil 11-sentyabr` kúńgi PF-158-sanlı "O'zbekiston-2030" strategiyası haqqında"ğı O'zbekiston Respublikası Prezidentiniń pármanı qabıl etildi. Bul pármanın hám birinshi bađdarınıń birinshi maqseti "Mektepke shekemgi tálim sistemasın jańa basqıshqa alıp shıđıw hám de balalardıń tolıq qamırawın támiynlew" dep ataladı. Onda, balalardı mektepke shekemgi tálim hám tayarlaw toparları menen tolıq qamırıp alıw, mámleketlik mektepke shekemgi tálim shólkemlerin 100 procent komp'yuter klassı menen támiynlew arqalı tárbiyalanıwshılarda baslanğısh komp'yuter sawatxanlıđı kónikpelerin qalıplestiriw, 100 procent mektepke shekemgi tálim shólkemlerin taza ishimlik suwı hám zamanagóy sanitariya-gigiena infradúzilmesi menen támiynlew maqset etip kórsetip ótilgen.

Paydalanılđan ádebiyatlar dizimi:

1. O'zbekiston Respublikasi Konstituciyasi. Toshkent., 2023 yil.
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-2026 yillarga móljallangan Yangi O'zbekiston taraqqiyot strategiyasi to'grisidagi PF-60 sonli Farmoni. 2022 yil 28-yanvar`.
3. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining «O'zbekiston-2030» strategiyasi to'grisidagi PF-158-sonli Farmoni. 2023 yil 11-sentyabr`
4. O'zbekiston Respublikasining «Maktabgacha talim va tarbiya to'grisida»gi Qonuni. 2019 yil 16-dekabr`.

OLIMPIYA ZAHIRALARI MAKTAB- INTERNATI O'QUVCHI - QIZLARINING JISMONIY VA MA'NAVIY FAZILATLARINI TARBIYALASH MUAMMOLARI

Sohibnazarov Rajabboy - Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Samarqand filiali o'qituvchisi.

Annotatsiya: Ushbu maqolada olimpiya zahiralari maktab-internati o'quvchi-qizlarning jismoniy va ma'naviy fazilatlarini tarbiyalash millatimiz uchun qanchalar muhim va dolzarbdir. Shu maqsadda olimpiya zahiralari maktab-internati o'quvchi-qizlarining jismoniy va ma'naviy fazilatlarini tarbiyalash orqali komil insonni tarbiyalashga munosib xissa qo'shishdan iboratdir.

Kalit so'zlar: Jismoniy tarbiya, sport, ma'naviyat, iroda, ahloq-odob, ong, go'zallik, komillik, sog'lom turmush tarzi, tafakkur va yuksak axloqni, shaxs, ta'lim, tarbiya, salomatlik, o'qituvchi, murabbiy.

Ishning dolzarbligi O'zbekistonning kelajagi buyuk bo'lishi, dunyodagi rivojlangan davlatlar qatoriga chiqib olishi uchun jamiyatimizning ertangi egalari bizning o'rinbosarlarimiz, ya'ni o'quvchi-qizlar sog'lom, aqlan yetuk, irodasi mustahkam bo'lib voyaga yetishlari kerak. Prezidentimizning mamlakatda jasmoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga alohida e'tibor berayotganligining sabablaridan biri ham shundadir.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 24-yanvar kuni "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi farmoni qabul qilindi.

Mazkur farmonda 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 sportchilarni tanlab olish (seleksiya) jarayoniga innovatsion shakllar va usullarni joriy etish.

Tadqiqot maqsadi shundan iboratki olimpiya va paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazi o'quvchi-qizlarning jismoniy va ma'naviy fazilatlarini tarbiyalashni o'rganish va tahlil qilishdan iborat.

Tadqiqotning vazifalari:

sport bilan shug'ullanuvchi o'quvchi-qizlarda yuksak axloqiy fazilatlarini shakllantirish dasturini ishlab chiqish;

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi farmoni. "O'zbekiston futboli" gazetasi 2020 yil 28-yanvar.04.(1569)

xalqni, yurtni, qadr-qimmatini, or-nomusini anglash va buni himoya qilish, insoniylik, vatanparvarlik va milliy g'urur tuyg'usini o'sish sur'atini aniqlash;

o'quvchi-qizlarda jismonan baquvvat, epchil, sog'lom kuchli va qiyinchiliklarni engishga qodir etib tarbiyalash va munosabatlarini rivojlantirishni tajribada asoslash;

Tadqiqotning ob'ekti sifatida Samarqand olimpiya va paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazi o'quvchi-qizlarining jismoniy tarbiya mashg'ulotlari jarayoni olingan.

Tadqiqot metodlari. Ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili, pedagogik kuzatuv va tahlil, tarixiy qiyosiy tahlil, anketa so'rovi, pedagogik testlash, video tahlil, pedagogik tajriba-sinov va matematik-statistik tahlil uslubi. Qo'yilgan maqsadga erishish uchun Samarqand olimpiya va paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazi o'quvchi-qizlardan jami 42 nafaridan so'rovnoma o'tkazildi.

So'rovnoma anonim ravishda o'tkazilib, asosan o'quvchilarning o'z sog'liklariga bo'lgan munosabati, jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanishi, sog'lom turmush tarziga rioya qilishlari va zararli odatlardan o'zini tuta bilishi, axloq va odobi, ma'naviy fazilatlarini kabi savollardan iborat bo'ldi. Ushbu tadqiqot ishimizda o'quvchilarning jismoniy tarbiya va sport hamda sog'lom turmush tarziga bo'lgan munosabatini bilib olish. Shu bilan birga yoshlarning turmush tarziga ta'sir qiluvchi omillarni aniqlashga harakat qildik.

Sport har bir davlatning dunyo miqiyosida bo'yini ko'rsatadigan o'zligini namoyon etadigan kishilar faxr iftixor hislarini uyg'otadigan vositadir. Sport juda ko'p turlarni o'z ichiga oladigan murakkab jarayondir, bu jarayon ma'naviyatga tayanib turli maqsadlar sari o'zini rivojlantirib boradi. Rivojlantirish mobaynida barcha sport turlari jahon andozalariga monand bo'lib rivojlansa, milliy an'analar asosida boyitilishi ko'zda tutiladi. Respublikamizda ruyxatdan o'tgan 100 dan ortiq sport turlari mavjud bo'lib, bu sport turlarining har qaysisi o'zining milliyligi bilan farq qilsada, ularning ko'pchiligi xalqaro olimpiada turlari hisoblanadi. Ba'zi sport turlari milliyligi bilan o'ziga xos ma'naviyati asosida rivojlanib boradi, lekin boshqa mamlakatlar uchun biroz qiyinchiliklar tug'diradi. Xalqaro Olimpiada o'yinlarida o'rin olgan sport turlarida qatnashayotgan sportchilarning ma'naviy tayyorgarligi bir-birlariga o'xshaydi

Tadqiqot natijalari va muhokamasi; Ma'naviyat odamning ruhiy va aqliy olami yig'indisi. Ma'naviyat inson va jamiyat madaniyatining negizi, inson va jamiyat hayoti ma'lum yo'nalishining bosh omili. U muayyan iqtisodiy-ijtimoiy hayot tizimining shakllanishi, o'zgarishi yoki inqirozga yuz tutishiga kuchli ta'sir ko'rsatadi. Ma'naviyat boyib borsa, jamiyat ravnaq topib boradi va aksincha, ma'naviyatning qashshoqlashuvi jamiyat tanazzulga yuz tutishiga olib keladi. Boy ma'naviyatsiz buyuk davlat qurib bo'lmaydi. Ma'naviyat jamiyat va millat ravnaqining bosh omili va poydevoridir.

Zamonaviy jismoniy madaniyatning bosh maqsadi odamlarning jismoniy barkamolligini ta'minlash orqali komil insonni tarbiyalashga munosib xissa qo'shishdan iboratdir. Bunday buyuk maqsadni amalga oshirish uchun jismoniy madaniyat o'zining faoliyati mazmunini unga munosib ilmiy – nazariy, uslubiy – tashkiliy asoslarini, ish shakllarini, vositalarini, uslubiyatlarini doimo mukamallashtirib borishni talab qiladi.

O'quvchi – qizlar jismoniy va ma'naviy fazilatlarni tarbiyalash hozirgi kunning eng dolzarb muammolaridan biridir. Ayniqsa o'quvchi – qizlarimizning jismoniy tarbiya va sportga bo'lgan e'tibor yildan – yilga oshib bormoqda. Uzlüksiz jismoniy tarbiya va sport hayot va davr talabi bo'lgani uchun o'quvchi-qizlarimizni jismoniy tarbiya va sportga bo'lgan qiziqishi kundan – kunga oshib bormoqda.

Amaliy va jismoniy yuklamalarni oqilona taqsimlash, sog'lom turmush tarziga rioya qilish, jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanish zamon talabi bo'lib qolmoqda. Jismoniy tarbiya va sportni o'quvchi-qizlar o'rtasida targ'ibot va tashviqot qilish zarur. Bundan tashqari ommoviy sport musobaqalarni tashkil etish va o'tkazish ularga bo'lgan qiziqishni yanada oshiradi. O'quvchi-qizlar jismoniy va ma'naviy fazilatlarni tarbiyalash millatimiz uchun qanchalar muhim va dolzarb bo'lgan bo'lsa, hozirgi kunda biz uchun ham shunchalik, balki undan ham ko'ra muhim va dolzarbdur. Ana shu jihatdan qaraganda ma'naviyat va inson ma'naviy tafakkur va yuksak axloqni shaxs muammosi hamisha dolzarb bo'lib qolaveradi. Sport axloq–odobi talablarining qat'iy e'iqodiga, axloq–xulq odatlariga aylanishi, aniq ishlarda namoyon bo'lishi lozim. Mashg'ulot chog'idagi o'zaro yordam va astoydil mehnat, musobaqalardagi sof sport kurashi, sport jamoasi va undan tashqaridagi ijtimoiy faoliyat–bularning barchasi tarbiyaning ta'sirchanligini ta'minlaydi.

Sportchilar bilan tarbiyaviy ish olib borayotganda sport faoliyati jamiyatni, uning madaniyatini, kishilarning turmush tarzini takomillashtirish vazifalari bilan aloqadorligini tushuntirishga muhim o'rin ajratilishi lozim.

Xulosa. Inson mohiyatan o'zini-o'zi kamolatga yetkazishga, o'zini-o'zi rivojlantirishga mahkum etilgan jonzot. Boshqacha aytganda, inson yuz yil yashasa, yuz yil tarbiyaga extiyoj sezadi. Komillik, yetuklik faqat insongagina xos yuksak ma'naviyat, oliy maqom ahloq ungagina munosib. Ana shu xulosadan kelib chiqib quyidagilarni alohida ta'kidlash mumkin:

- ma'naviyat-inson hayotining gultoji. U har qanday sharoitda inson sha'nini, shavkatini, shonini, jamoatchilik orasidagi obro'-e'tiborini belgilaydigan eng muhim omillaridan biri;

- ma'naviyat-insonning qo'sh qanoati. Uning erkin va ozod parvozinig, yuksak cho'qqilarini zabt etishdagi kuch-qudratining betimsol tayanchi;

- ma'naviyat inson qalbining go'zalligini o'zida ifoda etadi. Uning rang-barang, serjilo va sermazmun hayotini o'zida ifoda etgan hayotbaxsh sarchashma.

Zotan, har bir qalbdagi tiniq va beg‘ubor ma‘naviyat sarchashmasi har bir qalb egasining sog‘lom ruhiyatining, kuchli irodasining, ulug‘ maqsadlar yo‘lidagi intilishlarining manbaidir;

- yakka-yakka odamlarning ma‘naviy barkamolligi orqali yaxlit jamiyatning ma‘naviy qiyofasi shakllanadi. Jamiyat taraqqiyotini va uning istiqboli esa har bir fuqaroning qalb go‘zalligi va ruxiy pokizaligi bilan bog‘liq. Bir so‘z bilan aytganda, ma‘naviyat har tamonlama yetuk inson orqali jamiyatni harakatga keltiruvchi yengilmas kuch, beqiyos qudrat!

-o‘quvchi-qizlarni jismonan va ma‘nan barkamol qilib tarbiyalash.

-jismoniy madaniyat va sport ma‘naviyati tushunchalarini o‘quvchi – qizlar ongiga singdirish.

- jismoniy madaniyat va ma‘naviyati uzoq o‘tmish tarixiga ega ekanligi haqida o‘quvchi-qizlarga tasavvuri kengaydi.

Tadqiqot natijalariga qaraganda o‘quvchi- qizlarning jismoniy va ma‘naviy fazilatlarini tarbiyalashda qo‘yidagi ilovani tavsiya etamiz.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi farmoni. 2020 yil 24 yanvar

2. S. Ochilov. Mustaqillik ma'naviyati va tarbiya asoslari. T., 1997.-56 b.

4. J.Tulenov. Qadriyatlar falsafasi. T., 1998.-24 b.

5. N. Xo‘jamurodov. Ma'naviyat qadriyatlar va milliy o‘zligini anglash. T.,1991.- 35 b.

DENE TÁRBIYA INSTRUKTORÍNÍN BILIMIN ASÍRÍWDA MULTIMEDIA TEXNOLOGIYALARÍNAN PAYDALANÍW

Tolametov Abduljalil Abdujaparovich - Dene tárbiya hám sport boyınsha qánigelerdi qayta tayarlaw hám bilimín asırıw instituti.

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

Annotatsiya: Maqalada mektepke shekemgi bilimlendiriw shólkemlerinde islep atırǵan dene tárbiya instruktorlarınıń bilimín asırıwda elektron sabaqlıqlar, elektron oqıw qollanbalar hám informaciyalıq kommunikaciya texnologiyalarınan paydalanıw kórsetilgen.

Tayanış sózler: Sanlı texnologiya, innovciyalıq texnologiyalar, informaciyalıq texnologiyaları, elektron sabaqlıq, elektron oqıw qollanba, multimedia texnologiyaları.

Temanıń aktualıǵı hám zárúrliǵı. Ózbekstan Respublikası Prezidentiniń 2020 jıl 28 apreldegi “Sanlı ekonomika hám elektron húkimetti keń engiziw ilajları haqqında”ǵı PQ-4699-sanlı Qararında sanlı ekonomika hám elektron húkimetti jáne de rawajlandırıwdıń tiykarǵı wazıypalarınan biri bul, bilimlendiriw sistemasınıń barlıq basqıshlarına sanlı texnologiyalardı keń engiziw hám zamanagóy ekonomika ushın zárúr bolǵan sanlı bilimlerdiń dárejesin asırıw, bilimlendiriw infrastrukturasını jetilistiriw wazıypaları qoyılǵan, sonıń menen birge, «Bes baslama» joybarın ámelge asırıw sheńberinde 2022 jılǵa shekem respublikanıń barlıq aymaqlarında sanlı bilimlerde oqıtıw orayların ashıw belgilengen [1].

Atap aytqanda, elektron húkimet sistemasın jetilistiriw, programmalıq ónimler hám informaciyalıq texnologiyalarınıń jergilikli bazarın jáne de rawajlandırıw, respublikanıń barlıq aymaqlarında IT-parklardı shólkemlestiriw, sonıń menen birge, tarawdı jetik kadrlar menen támiyinlewdi názerde tutatúǵın 220 dan artıq ústin turatúǵın joybarlardı ámelge asırıw baslanǵan [2]. Ózbekstan Respublikası Prezidentiniń 2020 jıl 5 oktyabrdegi PF-6079-san Pármanına muwapıq tastıyqlanǵan «Sanlı Ózbekstan - 2030» Strategiyasında aymaqlarda hákimler, mámleketlik mákemeler hám shólkemler xızmetkerleriniń sanlı sawatxanlıǵı hám bilimín asırıw, olardı

informაციyalıq texnologiyaları hám informaciya qawipsizligi boyınsha oqıtıw ushın tiyisli joqarı bilimlendiriw mákemeleri biriktirilgen hám de olardıń 12 mıń xızmetkerleri informaciyalıq texnologiyaları tarawında oqıtıladı.

Dene tárbiya hám sport qánigeleriniń bilimn asırıw sistemasın modernizaciya qılıw, sport bilimlendiriw shólkemlerindeki shárt-sharayatlar, jetik qánigelerge bolǵan mútajlılıq ósip barıwı sport bilimlendiriw shólkemleri iskerligi nátiyjeliligine tásir etiwshi faktorlardı anıqlaw, olardıń innovciyalıq iskerligin shólkemlestiriw hám muwapıqlastırıp barıwda tiykarǵı mashqalalardı saplastırıwǵa qaratılǵan talaplardan bir bolıp tabıladı.

Bul wazıypanıń tiykarǵı sheshimlerininen biri mektepke shekemgi bilimlendiriw shólkemlerinde islewshi dene tárbiya instruktoralrı bilimn asırıw processinde elektron oqıw sabaqlıqlardı jaratıw hám oqıtıw procesine keń engiziw bolıp tabıladı.

Búgingi kúnde Respublikamızda bilimn asırıw hám qayta tayarlaw bilimlendiriw sistemasın reformalaw hám jetilistiriw, jańa sapa basqıshına kóteriw, oǵan aldınǵı pedagogikalıq hám informaciyalıq kommunikaciya texnologiyaların engiziw hám de bilimlendiriw nátiyjeliligin asırıw mámleket siyasatı dárejesine kóterildi.

Mektepke shekemgi bilimlendiriw shólkemlerinde iskerligin dawam ettirip atırǵan dene tárbiya instruktoralrıń bilimn asırıw procesinde instruktoralrıń kásip iskerligi kóp qırlı bolıp, bir qatar minnetlemelerdiń ornlanıwın óz ishine aladı.

Olar arasında : tárbiyalıq jumıslar, salamatlandırıw ilajların ótkeriw hám de jeke kásip sheberligin asırıwdan ibarat. Kásiplik iskerliginde zamanagóy oqıtıw metodlarınan -interaktiv metodlar, zamanagóy informaciyalıq kommunikaciya texnologiyalardı qollaw, oqıtıw metodlarınń nátiyjeliligin asırıwǵa, dene tárbiya instruktoralrı kásiplik iskerliginiń ózgeriwine, olardıń kásiplik sheberligin jetilistiriw hám pedagogikalıq sistemalardıń strukturalıq ózgeriwine nátiyjeli tásir etip atır.

Biziń pikirimizshe, dene tárbiya instruktoralrı bilimn asırıw metodları, texnologiyaların sonday tańlawı kerek, dene tárbiya instruktoralrı tek ǵana tayın bilimlerdi ózlestiriwlerine, bálki bilimlerdi túrli dereklerden izlew, ǵárezsiz iyelew, ózlerinde jeke kózqarastıń qalıplesiwi, onı tiykarlawı hám aldınǵı iyelengen bilimlerden jańaların alıwda paydalanıw múmkinshiligi jaratılıwı kerek.

Bilimn asırıwdıń oqıw procesinde interaktiv metodlardan hám innovciyalıq texnologiyalardan paydalanıw dene tárbiya instruktoralrı bilimn asırıw sapasın asırıw hám de bilim, tájriybe hám kónlikpelerin baqlawdı optimal usılların qollawǵa qaratılǵan bolıp tabıladı.

Juwmaq. Multimedia texnologiyaları, oqıw procesindegi temalardı, maǵlıwmatlardı dawıslı, háreketli, videoli, súwretli, grafikli hám taǵı basqa kórinislerde bayanlap beriwde paydalanıw arqalı jańa temanı úyreniw ushın ketetuǵın waqıttı tejew menen birge jańa informaciyalardı qabıllaw ıqtıjların qandıradı, hám de olardı úyrenip atırǵan modullarǵa bolǵan qızıǵıwshılıǵın asıradı. Multimedia qurallarınan teoriyalıq hám ámeliy bilimlerdi beriwde paydalanıw hám olar járdeminde tıńlawshılardıń bilimn asırıwda multimedia texnologiyaların bilimlendiriw tarawınıń hár qıylı pedagogikalıq iskerliginde qollanıwınıń tiykarǵı táreplerin ajratıp beredi, yaǵnıy auditoriyalarda lekciya hám ámeliy shınıǵıw procesinde onı kóргеzbeli hám de túsinikli tárzde bayanlaw ushın tártipli túrde multimedialı inam etiw hám slaydlardı kórsetiw múmkinshiligin jarattı.

Bilimn asırıw bilimlendiriw procesinde kún sayın asıp baratırǵan informaciyalardı bilimlendiriw ortalıǵı sharayatında ǵárezsiz túrde iskerlik kórsete alıw, informaciya aǵımnan aqılǵa say paydalanıwǵa úyretiwden ibarat. Onıń ushın olarǵa úzliksiz túrde ózbetinshe islew múmkinshiligin hám sharayatın jaratıp beriw zárúr.

Paydalanılǵan ádebiyatlar:

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020 йил 28 апрелдаги “Рақамли иқтисодиёт ва электрон ҳукуматни кенг жорий этиш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПҚ-4699-сонли Қарори. <https://lex.uz/docs/4800657>

2. Ўзбекистон Республикаси Президентининг Ахборот технологиялари ва коммуникациялари соҳасини янада такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПФ-5349-сонли Фармони. <https://www.lex.uz/docs/3564970>

3. Tolametov A.A. The role of information and communication technologies in additional independent training of practitioners in sports educational institutions in addition to coaching// Eurasian Journal of Sport Science 2022; 2(1): 185-189.

4. Tolametov A.A. Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish tizimida axborot-kommunikatsion texnologiyalaridan foydalanishning ilmiy-pedagogik masalalari/ Инноватсии в педагогике и психологии 4 (7).

5. Tolametov A.A. Jismoniy tarbiya va sport ta'limida axborot kommunikatsiya texnologiyalaridan foydalanishning dolzarb muammolari// "Fan sportga" ilmiy-nazariy jurnal, № 4, 2021, 59-62 betlar.

THE ROLE OF INFORMATION COMMUNICATION TECHNOLOGIES IN SPORTS EDUCATIONAL INSTITUTIONS

Tolametov Abdusalil Abdujaparovich - Institute of retraining and advanced training of specialists in physical culture and sports, associate professor of "Pedagogy and Psychology"

Nuriddinov Asliddin Husniddin o'g'li - Institute for retraining and professional development of specialists in physical education and sports, teacher of the department "Pedagogy and Psychology"

Abstract. The scientific-pedagogical issues of wide use of information and communication technologies in the sports education mass are highlighted.

Key words: information, information technologies, information-communication technologies, computer programs, electronic textbook.

Relevance. The use of modern information and communication technologies in improving the quality and efficiency of training sessions in sports educational institutions requires the use of new electronic training manuals that meet the requirements of the time. Despite the great interest in the use of educational programs designed for computers in recent years, the issues of their creation and implementation remain very problematic.

The purpose of the study. This is due, on the one hand, to the state of development of information and communication technologies, and on the other hand, to the adaptation of the educational system, including in the field of sports, to the requirements of the time and scientific and technological progress.

The use of Information Communication Technologies in the field of sports includes:

- Technical and software tools that improve the quality of training and competition.

One of the software tools for information communication technologies in sports is an electronic textbook. Electronic textbooks have become very accessible to athletes and independent sports practitioners. It is advisable to widely use programs that allow you to visually reflect the process under study or on the monitor screen during training sessions.

Using such software tools, the user will be able to study the object in detail, taking into account the time and spatial movement of the process. Thanks to these technologies, it increases the efficiency of training and competition activities in a short time.

- Practical programs are designed to control and analyze the condition of an athlete in the training and competition process in a particular sports direction. With the help of practical programs created for Information Communication Technologies, the athlete will have the opportunity to choose the most optimal program for himself and draw up a sports plan to apply in practice.

- Sports Information Communication Technology Software products are designed to collect, process and analyze information about an athlete.

- today, with the help of computer technology, the training of an athlete can be determined using expert systems.

The main directions of the use of modern information communication technologies include the professional activity of sports specialists at the request of the Times:

- a complex of practical programs created for sports use in the introduction of Corrections in the control and management of self-reflective activity of an athlete;
- targeted use of multimedia imitators;
- creation and use of a database;
- modeling of technical and tactical actions in computer training and competitions;
- computerized methods of analysis of the activity, physical and psychological state of the athlete;
- the use of distance education from modern forms of education, etc.

Updating software and technical means in the introduction of information technologies in the field of Sports on the demand of a constant period, the use of computer technology in training and professional activities of specialists in the field of sports is becoming one of the trainer's creative activities.

Currently, it is in demand that trainers in sports education, based on the use of modern information technologies in the process of Sports Training, use computer programs in diagnostic systems that allow obtaining highly effective professionally oriented training. Development and application of computer programs for monitoring training and competitions, which, first of all, allows each athlete to exercise control over his activities.

Control using information technology consists of:

- control of physical qualities, technical and tactical training of athletes and analysis of psychological and individual conditions;
- trainer training automates the control of the state of each athlete in the trainers and analysis of their results;
- quick receipt and analysis of complete information about the status of each athlete in training and competition activities.

Actual problems with improving the quality and effectiveness of the training process using information communication technologies in sports:

- creates a database for assessing the health and physical fitness of an athlete;
- makes it possible to choose a program suitable for training in sports;
- determines the planning and implementation of the prospect for athletes;
- determination, analysis of the level of intellectual and physical activity based on special computer programs;
- creation of sports sites on the Internet of developments for the exchange of advanced foreign experience, scientific and practical information.

As a conclusion, the widespread introduction of Information Communication Technologies in the field of physical education and sports plays a special role in the effective management of the training and competition process of athletes, a systematic objective assessment of their physical and sports performance, the development of the most optimal ways of providing scientific information, analytical processing, storage and application in practice.

Sources used:

1. Гурьев С. В. “Современные информационные технологии в физической культуре и спорте”/ Монография, Российский государственный профессионально-педагогический университет, Екатеринбург, 2014.
2. Толаметов А.А. Спорт турлари бўйича тренер-ўқитувчиларни малакасини оширишда электрон дарсликлардан фойдаланиш/Academic research in educational sciences 2 (9), 83-90.
3. Tolametov A.A. Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish tizimida axborot-kommunikatsion texnologiyalaridan foydalanishning ilmiy-pedagogik masalalari/ Инноватсии в педагогике и психологии 4 (7).
4. Tolametov A.A. Jismoniy tarbiya va sport ta'limida axborot kommunikatsiya texnologiyalaridan foydalanishning dolzarb muammolari// “Fan sportga” ilmiy-nazariy jurnal, № 4, 2021, 59-62 betlar.

JISMONIY TARBIYA VA SPORT SOHASIDAGI TALABALARNI KASBIY TA'LIM TIZIMINI RIVOJLANTIRISHGA INNOVATSION YONDASHUV

Toshpulatova Aziza Toyirovna - Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Samarqand filiali o'qituvchisi. Samarqand shahri, O'zbekiston Respublikasi

Annotatsiya: Mazkur maqolada innovatsion texnologiya tushunchasining mazmun-mohiyati yoritib berilgan va jismoniy tarbiya va sport sohasidagi talabalarni kasbiy ta'lim tizimini rivojlantirishga innovatsion yondashuv imkoniyatlari tahlil qilinadi.

Kalit so'zlar: innovatsia, innovatsion texnologiya, innovatsion faoliyat, innovatsion ta'lim, yangilik.

Аннотация: В данной статье поясняется сущность понятия инновационных технологий и анализируются возможности инновационного подхода к развитию системы профессионального образования студентов в сфере физического воспитания и спорта.

Ключевые слова: инновации, инновационные технологии, инновационная деятельность, инновационное образование, инновации.

Insoniyat o'zining ongli faoliyatini olib borar ekan, hamisha muayyan maqsadlarni ko'zlab, innovatsion yo'llar orqali umumiylikdan yakkalikka qarab boradi. Borliqning sir-sinoatlarini o'zlashtirishi natijasida oddiy materiyadan aqlbovar qilmas darajadagi imkoniyat va shart-sharoitlarni yaratdi. Mana shunday holat yangi asrga kelib fan olamida innovatsion texnologiyalar deb nom oldi.

"Innovatsiya" lotin tilidan olingan bo'lib, yangi narsaning ma'lum bir sohaga kirishi, unga implementatsiya qilinishi va bu sohada bir qator o'zgarishlarning paydo bo'lishini anglatadi. Innovatsiya bir tomondan, yangilikni tatbiq etish, amalga oshirish jarayoni, boshqa tomondan, bu yangilikni umuman ob'ekt emas, balki ma'lum bir ijtimoiy amaliyotga aylantirish faoliyati sifatida yondashiladi"[1].

Agar ma'lum bir ijtimoiy amaliyotda o'zgarishlarda takrorlanish yoki buni o'rnini boshqasiga bo'shatib berish sodir bo'lsa va mazkur faoliyatning to'liq siklli sxemasini kuzatadigan bo'lsak, innovatsion faoliyatning bir qancha yo'nalishlarini qayd etish mumkin. Mazkur faoliyat bevosita ta'limning aniq tizimli usullarini rivojlantirishni nazarda tutgan holda, ijtimoiy munosabatlarning tarmoqlararo yo'nalishlari takomillashuvini bajaradi. Jumladan, tadqiqotchi Govrelyuk uning quyidagi yo'nalishlarini alohida qayd etadi:

- "innovatsiya manbai (ilm-fan, siyosat, ishlab chiqarish, iqtisodiyot va boshqalar);
- innovatsion taklif (yangilik, ixtiro, kashfiyot, ratsionalizatsiya);
- innovatsiyalarni amalga oshirish bo'yicha faoliyat (texnologiya) (o'qitish, amalga oshirish, efirga uzatish);
- innovatsion jarayon (amaliyotda innovatsiyalarni ildiz otish shakllari va usullari)"[2].

Jamiyatda "innovatsiya" hamisha eskining yangi bilan almashinishi jarayonida vujudga kelib, o'zining ko'p o'lchovlilik xususiyati, noaniqlikdan aniqlikka qarab borishi yoki muayyan darajada yangilanishlarni sodir qilishi bilan voqelikda rivojlanib boradi.

Quyida bevosita jismoniy tarbiya va sport sohasidagi talabalarni kasbiy ta'lim tizimini rivojlantirishga ega bo'lgan bir qator ta'lim texnologiyalarini ko'rsatish mumkin.

1. Rivojlantiruvchi trening texnologiyalari. Ushbu texnologiyaning asosiy sababi mashg'ulotda qiyin vaziyatni yuzaga keltirishdir. Psixologlar va pedagoglar ta'limni talabalar bardosh bera oladigan va ularning rivojlanishini kuzatishi mumkin bo'lgan qiyinchilik darajasida qurish va bu texnologiyani bolalarning aqliy rivojlanishida qo'llash, ularning tafakkurining shakllanishida asosiy rol o'ynaganini ta'kidlaydilar.

2. Dasturlashtirilgan ta'lim texnologiyalari. Ushbu texnologiyaning asosiy shakli ma'ruza materialini kichik, tushunarli qismlarga bo'lishdir. Bu yerda har bir qismni o'zlashtirish uchun muayyan harakatlarni bajarish ketma-ketligi bo'yicha ko'rsatmalar tizimini joriy etish, har bir qismning o'zlashtirilganligini tekshirish va natijalarni qayd etish asosiy hisoblanadi.

3. Muammoli ta'lim texnologiyasi Bu texnologiyaning asosiy maqsadi talabalarning mustaqil tadqiqot faoliyatini tashkil etishdir. Muammo qo'yiladi, talabalar shu muammoni izlaydilar. Ular muammoni mustaqil ravishda hal qiladilar.

XXI asrga kelib ta'lim tizimiga ilg'or innovatsion g'oyalarni jalb qilishga doir ko'plab interfaol usullar pedagoglar tomonidan ishlab chiqilmoqda. Boisi shundaki, bunday metodlarni qo'llash:

- ta'limga yangicha yondashuv uning samaradorligini orttiradi;
- yoshlarda mantiqiy tafakkur tarzini rivojlantiradi;
- bilim olishga motivatsiya beradi;
- mushohadani o'stiradi;
- yaratuvchanlikni rag'batlantiradi;
- muammoga kreativ yondashishga o'rgatadi;
- ijod qilish qo'llab-quvvatlaydi;
- izlanishga majbur etadi;
- hamkorlikdagi faoliyatni stimullashtiradi. [4].

Demak, innovatsiya - bu yangi g'oyalardan muvaffaqiyatli foydalanish. Qaysi sohaga innovatsiya joriy qilinadigan bo'lsa u butun tizimning yangilanishiga olib kelishi kerak. U doimiy takomillashtirishga asoslangan bo'lib, o'rta va uzoq muddatli istiqbolda raqobatbardosh ustunliklarni yaratadi. Shu nuqtai nazardan innovatsiyalar sohaning kelajakdagi barqarorligi uchun juda muhimdir. Innovatsiya innovatsion faoliyat mahsuli bo'lib doimiy izlanishga, yangi bilimlarni o'rganishga asoslanadi.

Oliy o'quv yurtlarida zamonaviy ta'lim texnologiyalarini qo'llash bu borada uchta muhim yo'nalishni o'z ichiga oladi:

1) talabalar tomonidan olingan bilim, ko'nikma va odatlar ushbu texnologiyalar yordamida yanada mazmunli, chuqurroq va kuchliroq bo'ladi;

2) talabalar innovatsion texnologiyalarini qo'llash usullarini, ularning ta'limdagi roli va funksiyalarini o'rganadilar.

3) innovatsion texnologiyalari o'quvchilarning o'qituvchilik kasbiga qiziqishi va moyilligini chuqurlashtirishga olib keladi va uni chuqur o'zlashtirishga turtki beradi. "[3].

Pedagogik texnologiyalar ham ta'sir doirasidagi jarayonlar va kasbiy mahorat va malaka bilan o'zaro bog'liqlik sifatida e'tiborni tortadi. Uni o'zlashtirish va o'qitish jarayonida ijodiy foydalana olishning o'zi ham professionallik va malakani talab qiladi. Binobarin, innovatsion texnologiyalar o'quvchilarda kasbiy kompetensiyani shakllantirishga murakkab ta'sir ko'rsatish tizimini yaratadi, bu esa pirovardida bo'lajak o'qituvchilar uchun muhim bo'lgan qator sifat va malakalarning shakllanishiga muhim ta'sir ko'rsatadi.

Xulosa sifatida aytish mumkinki Innovatsion texnologiyalar bu innovatsiyalarni ta'minlaydigan, innovatsiyalarni amalga oshirish bosqichlarini qo'llab-quvvatlovchi usullar va vositalar to'plamidir. Bunday texnologiyalar muammolarini hal qilishda falsafiy metodlarga tayanish, dialektikaning qonun va kategoriyalarini real voqelik bilan anglab etish, dunyo tajribasiga yo'naltirilgan strategiyalarga tayanish ma'qul bo'ladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Дахл В. Словарь. -Москва: Наука. 2018. С.-78.
2. Говрелюк А. Развитие культуры инновационной деятельности в организации. Государственное управление. Экономическое вестник № 73. апрель 2019. Стр.286-295.
3. Платон. Собр. соч.: в 4 т. / под общ. ред А. Ф. Лосева. Москва: 1993. Т. 2. –С. 528.
4. Аристотель. Соч. : в 4 т. / ред. В. Ф. Асмус. Москва: 1976. Т. 1. –С. 550.

5. Doliyev S.S. Ijtimoiy innovatsiyalarning fuqarolik jamiyati shakllantirilishidagi roli // “Xorijiy tillarni o‘rganishning innovatsion texnologiyalari” ilmiy-amaliy anjuman materiallari. – Samarqand, 2019. 10-11-oktabr. –B. 311.

MALAKA OSHIRISHDA KASBIY DIAGNOSTIKA YO‘NALISHGIDAGI INNOVATSIYALARNING AHAMIYATI

Xasanov Abduraxim, tarix fanlari nomzodi, dotsent, Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti.

Annotatsiya (Abstrakt): Maqolaning maqsadi malaka oshirishda kasbiy diagnostika yo‘nalishidagi innovatsiyalarning ahamiyati haqida so‘zlab, trenerlar va sport sohasi boshqa mutaxassislarining malakasini oshirishda kasbiy diagnostika yo‘nalishidagi innovatsiyalarni ko‘rsatishdan iborat. Natijada malaka oshirishning samarasi yanada yaxshilanadi.

Kalit so‘zlar: Malaka oshirish jarayoni, kasbiy diagnostika, innovatsiya, malaka oshirish mazmuni, malaka oshirishning shakllari va usullari, davriyligi, davomiyligi, malaka oshirish sifatini belgilash mezonlari.

Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni malakasini oshirish jarayoni bugungi qo‘yilayotgan talablarga muvofiq tashkil etilishi, uning shakllari, mazmuni va usullari zamonaviy darajada bo‘lishi zarur. Trenerlar va sport sohasi boshqa mutaxassislarining malakasini oshirishning maqsadi va malaka oshirishning kasbiy diagnostika yo‘nalishidagi innovatsiyalarning ayrimlarini ko‘rsatib o‘tamiz:

- malaka oshirishga ehtiyojlarni kasbiy diagnostika asosida ilmiy asoslangan holda aniqlash;
- malaka oshirishning aniq maqsadlarini belgilash va shu orqali malaka oshirishni sifatli, tejimli, yuqori samarali bo‘lishini ta‘minlash;
- malaka oshirish mazmunini ilmiy asoslangan holda ishlab chiqish;
- malaka oshirishning tashkiliy-pedagogik shakllari va usullarini takomillashtirish;
- malaka oshirishning davriyligi, davomiyligi va turli shakllarini ilmiy asoslarda belgilash;
- malaka oshirish sifatini belgilash mezonlarini ishlab chiqish;
- malaka oshirishni ilmiy asosda, haqiqiy ehtiyojlarga muvofiq rejalashtirishni yo‘lga qo‘yish va boshqalar.

Endi esa malaka oshirishda kasbiy diagnostika yo‘nalishidagi innovatsiyalarning ayrim jihatlarni qisqacha ko‘rib o‘tamiz. Sport ta‘lim muassasalari va ulardagi sport sohasi mutaxassislarining faoliyatini ma‘lum tizimga muvofiq kuzatish, qiyoslash, muntazam monitoring qilib borish asosida malaka oshirishdan ko‘zlangan maqsadlar belgilanadi.

Bu maqsadlarga erishiish uchun sport sohasi mutaxassislarining kasbiy faoliyati bo‘yicha tayyorgarlik darajasini, uning muayyan vaqt oraliklaridagi o‘zgarishlari dinamikasini, qaysi yo‘nalishlarda yuqori yoki quyi darjada ekanligini, mavjud bo‘shliklarni aniqlash va shu bilan birga trener va mutaxassis faoliyatining asosiy ko‘rsatkichi sifatida yosh sportchilar mahoratining oshishi va erishgan natijalari ko‘rsatkichlari va dinamikasini, ular salohiyatidagi yuqori, quyi darajadagi kamchiliklarni aniqlab borishdan iborat bo‘ladi. Kasbiy diagnostika ishlari hamda sport sohasi mutaxassislarining o‘zini o‘zi kasbiy diagnostikasini sport ta‘limi muassasalari (Oliy mahorat sport maktablari, Sport maktablari, ixtisoslashtirilgan olimpiya zaxiralari maktab-internatlari va boshqalar)ning rahbarlari va mas‘ul xodimlari hamda rahbar tashkilotlari tomonidan olib boriladi.

Kasbiy diagnostikaning yo‘nalishlari sport mutaxassisining o‘z sohasi, o‘z sport turi va mashg‘ulot o‘tkazish metodikasi bo‘yicha ilmiy-nazariy, uslubiy hamda amaliy bilim, ko‘nikma, malakalari, zamonaviy ilg‘or pedagogik texnologiyalar, interfaol ta‘lim usullari, axborot-kommunikatsiya texnologiyalaridan foydalanish, umumpedagogik, psixologik, ma‘naviy, ma‘rifiy tayyorgarligini diagnostika qilish yo‘nalishlaridan iborat bo‘ladi.

Kasbiy diagnostikaning usullari turli bo'lib, ulardan asosiylari test sinovi, savol-javoblar, trener-o'qituvchining sport mashg'ulotlarini kuzatish va tahlil qilish, uning kasbiy faoliyatiga nisbatan sport maktabi jamoa a'zolarining, trener-o'qituvchilarning, ota-onalarning munosabatlarini so'rovnoma orqali o'rganish, trenerning o'zini o'zi kasbiy diagnostika qilish natijalarini hamda sportchi o'quvchilar mahoratining o'sish ko'rsatkichlarini hisobga olish va boshqalardir.

Trener-o'qituvchining lavozim majburiyatlari, o'quv reja, dasturlar, o'quv-metodik materiallar, darslik va trenerlik faoliyatiga tegishli me'yoriy-huquqiy hujjatlar va shu kabilar kasbiy diagnostika vositalari hisoblanadi va ular kasbiy diagnostikani o'tkazish hamda natijalarini aniqlash uchun asosiy mezonlarni belgilaydi.

Kasbiy diagnostikani amalga oshirish vaqtiga ko'ra muntazam, davriy va navbatdan tashqari turlarga ajratish mumkin. Bunda muntazam yoki uzluksiz kasbiy diagnostikani sport maktabida Jismoniy tarbiya va sport tuman bo'limi va sport maktabi direktorining o'quv ishlari bo'yicha o'rinbosari yoki maktabning instruktoi-metodisti tomonidan olib borilishi hamda trener-o'qituvchi tomonidan o'zini o'zi muntazam diagnostika qilib borishi zarur bo'ladi. Davriy diagnostikani yarim yilda Jismoniy tarbiya va sport tuman bo'limi va sport maktabi direktorining o'quv ishlari bo'yicha o'rinbosari yoki maktabning instruktoi-metodisti bilan hamkorlikda o'tkazadi. Zarur hollarda navbatdan tashqari kasbiy diagnostika o'tkazilishi ham mumkin.

Kasbiy diagnostika ishtirokchilari va uni amalga oshiruvchilar sport maktabi direktorining o'quv ishlari bo'yicha o'rinbosari yoki maktabning instruktor-metodisti, maktab ma'muriyati, trenerlar, yuqori tashkilotning mas'ul xodimlari hamda sport mutaxassisining malaka oshirish kursida o'qishi davrida sport mutaxassislarini qayta tayyorlash va malakasini oshirish institutining tegishli mas'ul xodimlari hisoblanadi.

Xulosa shundan iboratki, kasbiy diagnostika sport mutaxassisining tayyorgarligi darajasini va undagi kamchiliklarni tezkor aniqlash hamda o'z vaqtida bartaraf etib borish imkonini beradi. Shu bilan birga kasbiy diagnostika asosida aniq maqsadli malaka oshirishni tashkil qilish imkoni yaratiladi. Buning natijasida sport sohasi mutaxassisimalaka oshirishining turli shakllari orasidan har bir muayyan maqsadga muvofiqqlarini tanlash imkonini beradi va malaka oshirishning sifati va samaradorligi zamonaviy talablar darajasida yuqori bo'lishiga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Mirziyoyev Sh.M. O'zbekiston xalqiga yangi yil tabrigi. 2023-yil 31-dekabr.
2. Mirziyoyev Sh.M. Oliy Majlis va O'zbekiston xalqiga Murojaatnoma. 2022-yil 20-dekabr.
3. Mirziyoyev Sh.M. Yangi O'zbekiston strategiyasi. Toshkent.: «O'zbekiston», 2021- yil.
4. Mavrulov A. Vatanni sevish mas'uliyati. T.: "Sano-standart", 2015, 67-bet.
5. Tolametov A.A. Sport turlari bo'yicha trener-o'qituvchilarni malakasini oshirishda elektron darsliklardan foydalanish. Academic research in educational sciences, 2021.

BO'LG'USI JISMONIY MADANIYAT VA SPORT MUTAXASSISLARINING KASBIY-AMALIY JISMONIY TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISH

Xasanov A.T PhD, dotsent , Abduraimov D.T. o'qituvchi - Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Farg'ona filiali.

Annotatsiya. Maqolada bo'lg'usi jismoniy madaniyat va sport sohasi mutaxassislarini kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarlik dasturiga asosan mashg'ulotlarni ikkita yillik sikl shaklida olib borish asosida kasbiy – amaliy jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish bo'yicha olib borilgan ilmiy – tadqiqotlar natijalari bayon qilingan.

Kalit so'zlar: jismoniy tayyorgarlik, jismoniy tarbiya, vosita, metodika, mashg'ulot, jismoniy yuklama, qobiliyatlar, dastur, ko'rsatkichlar.

Аннотация. В статье описаны результаты научных исследований по повышению профессионально-практической физической подготовленности будущих специалистов физической культуры и спорта на основе программы профессионально-прикладной физической подготовки на основе двухгодичных циклов.

Ключевые слова: физическая подготовленность, физическое воспитание, средства, методика, занятия, физическая нагрузка, способность, программа, показатели.

Dolzarbligi. Oliy ta'lim tizimini tubdan takomillashtirish, mamlakatni ijtimoiy-iqtisodiy rivojlantirishning ustuvor vazifalaridan kelib chiqqan holda kadrlar tayyorlash mazmunini tubdan qayta ko'rish xalqaro standartlar darajasiga mos oliy ma'lumotli mutaxassislar tayyorlash oliy ta'lim tizimining muhim vazifasi hisoblanadi. Bu talabalarning, bo'lajak pedagoglarining kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarligini yuqori darajada tashkil qilish zaruratini belgilab berdi.

Hozirgi kunda yangi innovatsion o'zgarishlar ko'p bo'layotgan davrga mos bo'lgan malakali kadrlarni tayyorlash masalasi dolzarb vazifalardan hisoblanib, bo'lg'usi kadrlarni kasbiy – amaliy jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish va ularning salomatligi darajasini yuqori darajada saqlash muhim omillardan biridir.

Tadqiqot maqsadi: bo'lg'usi jismoniy madaniyat va sport sohasi mutaxassislarining kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish.

Tadqiqotni vazifalari: jismoniy tarbiya amaliyotiga kasbiy - amaliy jismoniy tayyorgarlikni joriy qilish va samaradorligini tekshirish.

Tadqiqotni usullari: ilmiy va ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish va umumlashtirish, so'rovnoma, pedagogik tajriba, matematik statistika.

Kasbiy – amaliy jismoniy tayyorgarlik vositalari yordamida turli xil kasbiy muhim bo'lgan sensor, aqliy, harakat, tashkilotchilik va pedagogik malakalar shakllantiriladi va takomillashtiriladi, jismoniy madaniyat sohasida bilim va ko'nikmalar egallanadi, inson organizmining psixik jarayonlari, barcha asosiy organlar, tizimlarning ishonchiligi va yuqori darajada ishlashi ta'minlanadi.

Kasbiy faoliyatning zamonaviy turlarida jismoniy kuchlanishning intensivligi darajasi nisbatan yuqori emas va barqaror, kasbiy – amaliy jismoniy tayyorgarlikni tuzish metodikasida aniq kasbiy faoliyatga tayyorlash va organizmning funksional imkoniyatlari holatini ko'tarish uchun zarur trenirovka yuklamalarini asta-sekinlik bilan o'stirish tamoyiliga amal qilish izidan boriladi. Bu erda butun jismoniy tarbiyadagi kabi barcha vaziyatlarda bir xil kerakli yuklamalar o'sish meyorini qandaydir miqdoriy, universal bo'lishi mumkin emas, maqsadga muvofiq kuchaytirishning chegarasi va ularning dinamikasi ko'p o'zgaruvchanligi sababli yuklamalar hajmining yig'indisi va individual hayot tarzida jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish rejasining real tuzilishidan kelib chiqadi (misol uchun, ba'zilar kasbiy – amaliy jismoniy tayyorgarlik bilan parallel ravishda vaqt va kuch miqdorini sportning u yoki bu turi bilan chuqurroq shug'ullanishga ajratadilar, boshqalarda esa jismoniy mashqlar bilan asosiy shug'ullanish faqat kasbiy – amaliy jismoniy tayyorgarlik doirasida va ko'proq shu bilan chegaralanadi).

Kasbiy – amaliy jismoniy tayyorgarlik bo'yicha mashg'ulotning samarali shakli kasbiy-amaliy mashqlarda musobaqalashish hisoblanadi. Mashg'ulotlarni musobaqa shakli tanlangan kasbiy-amaliy sport turida chuqurlashtirilgan ixtisoslik vaziyatida ko'proq keng ahamiyat kasb etadi. Bunda mashg'ulotlar tizimi maxsuslashtirilgan sport trenirovka va musobaqalarda muntazam ishtirok etish xarakteriga ega bo'ladi, bu sport, kasbiy-ta'limiy va mehnat faoliyatini ilgari suradi. Sport sohasiga o'tmagan sportchilar uchun kasbiy mehnat ko'nikmalari birinchi o'rinda bo'lishi kerak.

Jismoniy tarbiya amaliyotiga kasbiy - amaliy jismoniy tayyorgarlikning joriy qilinishi kasbiy moslashish muddatini qisqartirish, kasbiy mahoratni oshirish, yuqori ish qobiliyatiga erishish uchun zamin yaratadi.

Taniqli olimlar L.P.Matveyev, Y.D.Jeleznyak, I.A.Koshibaxtiyev, A.N.Abdiyevlar talabalar jismoniy tayyorgarligida kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarlikni muhim deb hisoblaydilar va kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarlik vazifalarini hal qilish uchun vositalarni tanlab olishda quyidagi prinsiplarga amal qilish zarurligini ta'kidlaydi:

1. Kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarlik vazifalarini maksimal amalga oshirish.

2. Sifatlar va malakalarni birmuncha ko'chirish hamda aynan bir xilligi (mosligi).

3. Jismoniy tarbiya vazifalarini hal qilishda komplekslikni ta'minlash.

Birinchi prinsip tanlab olingan vosita kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarlik vazifalarini hal qilishni maksimal darajada ta'minlashni nazarda tutadi. Ikkinchisi mutaxassisga kasbiy faoliyatida zarur bo'ladigan sifatlar va malakalarni ko'proq darajada oshirish uchun foydalanadigan harakatlarini nazarda tutadi. Uchinchisi aniq sifatlarni maqsadga muvofiq yo'naltirib shakllantirish uchun qo'llaniladigan usullar hayotiy va kasbiy muhim boshqa ko'p qobiliyatlarni birgalikda yaxshilashni, talabalarning jismoniy tarbiyasining asosiy vazifalarini hal qilishga samarali mos kelishini nazarda tutadi. Kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarlik metodikasi asosida umumiy jismoniy tayyorgarlik va kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarlikning tarkibiy qo'shilishi yotadi, bunda kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarlik har bir kasb uchun aniq, optimal, umumiy jismoniy tayyorgarlik va harakat tajribasi darajasi uchun baza sifatiga ega bo'ladi.

Shuni esdan chiqarmaslik kerakki, mutaxassislarning ishlash qobiliyatini oshirishga jismoniy mashqlarning ijobiy ta'siri jismoniy qobiliyatlar va harakatlar malakalarining ijodiy ko'chishiga bog'liq bo'ladi. Misol uchun, sport o'yinlari bilan shug'ullanuvchi talabalarda asab-muskul o'zgaruvchanligi ko'rsatkichlari, ko'rib farqlashining tezligi, bir xil sezuvchanligi o'smirlarni chaqiriqqacha tayyorlash o'qituvchisi kasbini o'zlashtirishga ijobiy ta'sir ko'rsatganligi isbotlandi.

Jismoniy tarbiya jarayonida asosan dars tuzilishining umumiy qabul qilingan shakllari qo'llaniladi. Misol uchun, kompleks darslar mazmuniga shu kasbga mos mashqlar xususiyati bilan chambarchas bog'liq umumiy tayyorgarlik va maxsus tayyorgarlik mashqlari kiritiladi. Bunday mashg'ulotlarda kasbiy-amaliy mashqlarning hissasi nisbatan pastroq bo'lishi mumkin. Maxsuslashtirilgan mashg'ulotda vositalarni saralash kasbiy muhim o'ringa ega bo'lgan qobiliyatlar, malakalar va funksional tizimlarga maqsadga muvofiq ta'sir ko'rsatishni ta'minlash uchun amalga oshiriladi.

Mashg'ulotlarni tashkillashtirishning asosiy shakllaridan tashqari jismoniy tarbiyaning kasbiy-amaliy yo'naltirilganligini amalga oshirishda ertalabki gigenik gimnastika katta o'rin egallaydi, uning tarkibiga maxsus kompleks mashqlar kiritiladi.

Ushbu mutaxassislik uchun kasbiy muhim sport turlari bo'yicha musobaqalar kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarlikning harakatli shakli hisoblanadi. Bunda shuni esdan chiqarmaslik kerakki, kasbiy-amaliy yo'nalishdagi mashg'ulotlar nafaqat belgilangan jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish, organizmning kasbiy muhim funksiyalarini takomillashtirishni, balki uning umumiy madaniyatini oshirish uchun jismoniy mashqlarning ta'sirini nazarda tutadi.

Tadqiqotlar ko'rsatdiki, amaliy mashg'ulotlar, metodik ishlanmalar va bitta kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarlik turi bo'yicha ko'rsatmalarning mazmuni har xil fakultetlarda o'zining xususiyatiga ega bo'lishi mumkin. Shu sababli ba'zi oliy o'quv yurtlaridagi (masalan, tabiiy fakultetlar uchun) talabalar kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarlikning ayrim bo'limlari bo'yicha mavjud metodik ishlanmalardan ko'pincha boshqa oliy o'quv yurtlarida tuzatishsiz foydalanib bo'lmaydi.

Bo'lajak kasb xususiyati ko'p jihatdan talabalarning kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarlik mazmunini belgilab berishi aniqlandi. Bu yerda kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarlik vositalarini to'g'ri tanlab olish va qo'llash uchun mutaxassisning oldinda turgan ishi jarayonidagi jismoniy yuklama darajasi to'g'risidagi bilimlar kerak bo'ladi. E'tirof etish muhimki, namunaviy dasturda talabalarni kasbiy jismoniy tayyorlashga etarlicha e'tibor qaratilmagan.

Jismoniy ta'limda yuzaga kelgan vaziyatdan chiqish hamda jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarning kasbiy-pedagogik ta'lim sifatini takomillashtirishning dolzarb muammolarini hal etish uchun jismoniy tarbiya mutaxassisining o'qituvchi, yo'riqchi, maslahatchi va murabbiyning kasbiy faoliyati xususiyatlari, uning kasbiy bilimdonligi tizimini optimallashtirishni taqozo etadi.

Sotsiologik tadqiqotlar jarayonida Farg'ona davlat universitetida tahlil oluvchi 105 nafar talaba qatnashdi, ular teng miqdorda to'rtta ta'lim kursi bo'yicha taqsimlandilar (1-jadval).

O'tkazilgan anketa so'rovi natijasida aniqlanishicha, talabalarning kasbiy – amaliy jismoniy tayyorgarlik jarayoni talaba yoshlar harakat tayyorgarligining mavjud tizimi jismoniy tarbiya amaliy

yo'nalishini oshirish hisobiga yaxshilanishi mumkin. Bunda haftasiga 4 soatdan fakultativ tarzidagi jismoniy madaniyat va sport mashg'ulotlarni joriy qilish lozim.

1-jadval

Anketa so'rovida ishtirok etgan sinaluvchi talabalar tarkibi

Tekshirilayotgan guruhlar				
1-kurs	2- kurs	3- kurs	4- kurs	O'qituvchilar
27	26	26	26	28

Sport fanlari bo'yicha shunday yo'nalishdagi mashg'ulotlarning ahamiyatini so'ralgan o'qituvchilarning 78,5% va talabalarning 82,7% e'tirof etganlar.

Universitetda o'quv jarayonini amalga oshiruvchi mutaxassis o'qituvchilarni so'rash materiallari ularning jismoniy tarbiyaning an'anaviy vositalariga munosabatlarini ifodalaydi (2-jadval).

2-jadval

Kafedralar professor-o'qituvchilari tarkibining o'quv rejadagi sport fanlarining ahamiyati to'g'risidagi sotsiologik so'rovi natijalari

Mashq turlari	Foiz nisbatlari %
Gimnastika	26.4
Yengil atletika	25.3
Sport o'yinlari	24.7
Suzish	15.5
Kross	6.8
Stol tennisi	1.3
Jami	100

Yuqoridagi jadvaldan ko'rinib turibdiki, o'quv rejadagi sport turlarini ahamiyati muhimdir. Talabalar uchun jismoniy tarbiya bo'yicha darsdan tashqari ishlarni tashkillashda ushbu fikrlarni inobatga olish maqsadga muvofiqdir.

Natija. Qiyosiy pedagogik tajriba natijalarining ko'rsatishicha, ishlab chiqilgan va o'quv jarayoniga joriy qilingan kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarlik dasturiga asosan mashg'ulotlarni ikkita yillik sikl shaklida olib borish maqsadga muvofiq. Birinchi va ikkinchi kurslarda to'rtta blokdan iborat, umumiy chidamlilikni rivojlantirishga yo'naltirilgan blokli-modulli tizim qo'llanildi, uchinchi va to'rtinchi kurslarda uchta blokdan iborat (to'ldiruvchi, o'zgartiruvchi va amalga oshiruvchi mezotsikllar) blokli tizim joriy qilindi va u pedagogik tajriba davomida sinovdan o'tkazildi hamda uning yuqori samaradorligi isbotlandi. Bunda barcha kursdagi tajriba guruhlar talabalarining harakat tayyorgarliklari ko'rsatkichlari ishonchli yaxshilandi: 100 m.ga yugurishda bosqichlar bo'yicha natijalarning yaxshilanishi mos ravishda 2,2-5,7%ni, uzunlikka sakrashda 4,20-16,7%ni, turnikda tortilishda 19,2-22,4%ni, 3000 m.ga yugurishda 3,8-9% ni, granata uloqtirishda 9,5-15,3%ni, yotib tayanib, qo'llarni bukib-yozishda 8-15,7%ni, bruslarda burchak bo'lib tayanishda 33,4-37,5%ni, turnikda tortilib to'ntarilishda 20,8-25,6%ni, 10x10 m.ga mokisimon yugurishda 4,2-12,9%ni, turnikda osilib oyoqlarni ko'tarishda 9,1-21,2%ni tashkil etdi. Nazorat guruhlarida barcha o'rganilayotgan parametrlar bo'yicha ishonchli o'zgarishlar aniqlanmadi.

Xulosa qilib aytish mumkinki, bo'lg'usi jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarning ishlash qobiliyatini oshirishga jismoniy mashqlarning ijobiy ta'siri jismoniy qobiliyatlar va harakatlar malakalarining yaxshi rivojlanganligiga bog'liq bo'ladi. Ayniqsa, sport o'yinlari bilan shug'ullanuvchi talabalarda asab-muskul o'zgaruvchanligi ko'rsatkichlari, ko'rib farqlashining tezligi, bir xil sezuvchanligi bo'lajak kasbi uchun jismoniy tayyorgarligini oshirishga ijobiy ta'sir ko'rsatganligi isbotlandi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Абдиев А.И. Научно-педагогические основы формирования профессиональных умений тренеров и студентов, специализирующихся в видах спортивных единоборств: Автореф.дис. ... докт.пед.наук. Т.2004. – 50 с.
2. Кошбахтиев И.А. Информационное обеспечение образовательного процесса по физическому воспитанию студентов. Учебное пособие. Ташкент, 2004 - 77 с.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Учебник. М. «ФиС»,1991.-543 с.
4. Железняк Ю.Д. Инновационные перспективы подготовки педагогов по физической культуре в системе высшего профессионального физкультурного образования. //Теория и практика физической культуры. 2006.-№4. - С.9-12.
5. Хасанов А.Т. Chaqiriqqacha harbiy ta'lim fakulteti talabalarining kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarligi pedagogik texnologiyasi. Ped. fan. fal. dok.diss. Chirchiq, 2018. -173 b.

YOSHLARDA MULOQOT MADANIYATINI SHAKLLANTIRISHDA MILLATLARARO MUNOSABATLARNING O'RNI

Xudoyberdieva Xuriyat Karimberdievna – dotsent., Jismoniy ratbiya va sport bo'yicha mutaxasislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Samarqand filiali.

Annotatsiya. Maqolada millatlararo munosabatlarni rivojlantirish, jamiyat a'zolari o'rtasida millatlararo muloqot madaniyatini shakllantirish, xalqlar o'rtasida do'stlik muhitini shakllantirish, totuvlik muhitini yanada rivojlantirish, jamiyat hayotida jamoatchilik ishtirokini kuchaytirish, milliy qadriyatlarni hisobga olish.

Kalit so'zlar: globallashuv, millat, millatlararo munosabatlar, ma'naviyat, madaniyat, estetika, estetik ong, mafkura, tarbiya, dunyoqarash, falsafa.

Аннотация. В статье рассматривается развитие межнациональных отношений, формирование культуры межнационального общения членов общества, формирование атмосферы дружбы между народами, дальнейшее развитие атмосферы согласия, усиление участия населения в общественной жизни, принимая во внимание учитывать национальные ценности.

Ключевые слова: глобализация, нация, межнациональные отношения, духовность, культура, эстетика, эстетическое сознание, идеология, воспитание, мировоззрение, философия.

Kirish. Millatlararo muloqot madaniyatini shakllantirish ehtiyoji dunyoning turli mintaqalarida ko'pmillatli davlatlarning mavjudligi bilan izohlanadi. Turli millat vakillari o'rtasidagi munosabatlarni tartibga solish zarurati millatlararo munosabatlar dunyoda o'ziga xos murakkab jarayonlarni paydo qilishida namoyon bo'lmoqda. Sir emaski, odamlar o'rtasida millatlararo aloqalar tobora kuchayib borayotgan bir paytda yagona madaniy-ma'rifiy makonni barbod qilishga intiluvchi kuchlar doim bo'lgan va bundan keyin ham bo'lishi tabiiy. Bunday kuchlar iqtisodiy yetishmovchiliklar, siyosiy tanglik ortidan amalga oshirilishi dunyo tajribasidan ma'lum. Bularning barchasi millatlararo mojarolarni kuchaytiradi va millatlararo qarama-qarshilikni bartaraf etishning muqobil varianti sifatida millatlararo muloqot madaniyatini anglash zaruriyatini keltirib chiqaradi.

Millatlararo aloqa – bu o'zaro bog'liqlik va munosabatlarning ko'rinishi, bunda turli milliy jamoalarga mansub bo'lgan va turli diniy qarashlarga ega bo'lgan odamlar tajriba, ma'naviy qadriyatlar, fikrlar, his tuyg'ular bilan fikr almashish munosabatlaridir. Bunday muloqot madaniyatining shakllanishi yoshlarning umumiy saviyasi insoniyatning umumiy me'yorlari va axloqini anglash hamda kuzatish qobiliyatiga bog'liq.

Yoshlar orasida millatlararo aloqalar sohasi asosan ta'lim muassasalarida ko'zga tashlanadi. Turli hududlardan kelib asosan oliy o'quv yurtlarida tahsil olayotgan yoshlar turli etnik guruhlar va

turli konfessiya vakillari bilan muloqotda bo‘ladi. Shuni alohida ta’kidlash kerakki, etnik ong talabalik davrida shakllanadi va aksariyat holatlarda ushbu davrda o‘z ta’sirini ko‘rsatadi. Millatlararo muloqot madaniyati turli xil etnik jamoalar vakillarining shaxslararo aloqalarida va o‘zaro ta’sirida namoyon bo‘ladigan va umumiy manfaatlarda tez va muammolarsiz bir-birini tushunish va kelishuvga erishishga imkon beradigan maxsus bilim va ko‘nikmalar, shuningdek, ularga mos keladigan harakatlarning umumiy ko‘rinishini anglatadi. Millatlararo muloqot madaniyatini tushunishda pedagogik paradigmalarning o‘rni bor, jumladan, xalqaro ta’lim tushunchasi, ko‘pmadaniyatli ta’lim nazariyasi, madaniyatlar muloqot maktabi, bag‘rikenglik va boshqalar.

Adabiyotlar tahlili. Shuni ta’kidlash kerakki, millatlararo muloqot madaniyati tushunchasi bo‘yicha yagona qarash shakllanmagan. Ilmiy manbalarda millatlararo muloqot madaniyati tushunchasiga ta’rif berishda muayyan murakkabliklar va noaniqliklar mavjud. Falsafa fanlari doktori O.Musayevning fikricha, “millatlararo munosabatlarni o‘rganishda millatning, xalqning til, turmush-tarzi, urf-odatlar, xarakteriga oid xususiyatlari, muloqot madaniyati, kiyinishi kabi belgilarga e’tibor qaratiladi. Aynan ushbu etnomadaniy belgilar etnosning asosiy ijtimoiy xususiyatlari sifatida millatlararo munosabatlarga ta’sir etadi. Hech bir millat ushbu belgilarisiz yashashini, mavjudligini, ichki va tashqi siyosatdagi o‘rnini tasavvur etolmaydi”.

Millatlararo muloqot madaniyati haqida so‘z borganda uning ilmiy ta’rifini aniqlashga ehtiyoj paydo bo‘ladi. Turli manbalarda keltirilishicha millatlararo muloqot madaniyati bu - “maxsus bilimlar va ko‘nikmalarning, shuningdek ularga mos keladigan harakatlar va turli millatlar jamoalari vakillarining shaxslararo aloqalarida va o‘zaro ta’sirida aks etadi va tezda o‘zaro tushunish hamda kelishuvga erishishda namoyon bo‘ladi”. Ma’naviyat: asosiy tushunchalar izohli lug‘atida: “millatlararo muloqot madaniyati – shaxsning boshqa xalqlar va ularning vakillari bilan bilvosita yoki bevosita muloqot tarzida namoyon bo‘ladigan odob-axloq majmui” deb ta’riflanadi”. “Ikki millat, ikki madaniyat, ikki tilga mansub kishilar o‘rtasidagi muloqotda farqlar namoyon bo‘ladi. Bu obyektiv holat. Agarda suhbatdoshlar bir-biriga yaqin, faol bordi-keldi qilib kelayotgan xalqlar vakillaridan iborat bo‘lsa, farq asosan tilda namoyon bo‘ladi”.

Tahlil va natijalar. Yoshlar o‘rtasida millatlararo munosabat madaniyatini shakllantirishning ta’lim tizimi bilan uzviy bog‘liqligini biz yuqorida tilga olib o‘tdik. Ta’limning o‘ziga xos mazmuni va texnologiyalarga asoslangan, yoshlar tomonidan keyinchalik o‘zaro muloqotda qo‘llanishi uchun zarur bo‘lgan qadriyatlar, bilimlar, me’yorlar, ko‘nikmalar va aloqalarni egallashini to‘liq o‘z ichiga olgan tizimning mavjud bo‘lishi maqsadga erishishning birlamchi vositasidir. Buning natijasida yoshlarning ijtimoiylashish jarayoni tezlashadi va o‘zini rivojlantirish va shaxs sifatida shakllanishiga turtki beradi. Har qanday jamiyatda ta’lim tizimining tashkil etilishi milliy madaniy asoslarni hamda dunyo sivilizatsiyasidagi o‘zgarishlarni hisobga olishi kerak. Ta’limning universal funksiyasi va uning madaniy o‘ziga xosligi yoshlarda millatlararo munosabatlarning eng muhim ijobiy jihatlarni ko‘rsatib berishida namoyon bo‘lishi maqsadga muvofiq.

Hozirgi zamon globallashuvning dunyoga shiddat bilan ta’sir ko‘rsatayotgani va integratsiya jarayonlarining kuchayib borishi bilan xarakterlanadi. Mamlakatimizda siyosat, iqtisodiyot, ijtimoiy munosabatlar sohasidagi o‘zgarishlar o‘z navbatida etnik guruhlarining milliy o‘ziga xosligini saqlab qolish istagini kuchaytirmoqda.

Shu bilan birga, mamlakatimiz Prezidenti Sh. Mirziyoyev tomonidan 2017-yilning 19-sentyabrida Birlashgan Millatlar Tashkilotining Bosh Assambleyasi 72-sessiyasida dunyo xalqlarini birlashtirishga qaratilgan “Ma’rifat va diniy bag‘rikenglik” nomlangan maxsus rezolyutsiyani tashkilot qabul qilish to‘g‘risidagi tashabbusi jahon afkor ommasining diqqat markazida bo‘lgan edi. Ushbu tashabbus asnosida barcha xalqlar, millatlarning teng huquqli ta’lim olishini kafolatlash, jahonda fuqarolarning savodsizligiga barham berishga va jaholatga qarshi ma’rifat asosida kurashishga, jumladan, dinlararo bag‘rikenglik va fuqarolar o‘rtasida bir-birlariga hurmat-e’tiborni oshirish, dinlar o‘rtasidagi erkinlik xolisligini ta’minlash masalasi alohida ahamiyat kasb etadi.

G‘.R.Mirzayevning fikricha, “milliy siyosat borasida qo‘lga kiritilgan muhim yutuqlardan biri – O‘zbekiston milliy siyosatida bag‘rikenglik tamoyillari amal qilib, muhim sohalar bo‘lgan millatlar va elatlarni jipslashtirish, har bir xalq, shuningdek, har qanday shaxsning o‘z huquqlarini o‘zi

belgilashi tan olinishi va o'z suverenitetiga egaligidir. Jumladan, barcha fuqarolarning erkin milliy rivojlanish jarayonida o'z huquqlarini ijtimoiy hayotga isloh qilishi va insonning erkinligi, uning huquqlari boshqa barcha huquqlar ichida yuqoriligi singari tamoyillar hayotga so'zsiz tatbiq etildi. Ayniqsa, keyingi davrda millatlar totuvligini kuchaytirish masalasi mamlakatimizda asosiy o'rinda bo'lib, milliy qonunchilik va xalqaro tan olingan huquq normalari negizida 130 dan ortiq millat va elat vakillarining yagona oilada do'stlik va inoqlikda hayot kechirishini alohida e'tirof etish muhim".

Yoshlarda milliy o'ziga xoslikni saqlab qolish imkoniyatlarini oshirish va millatlararo munosabatni takomillashtirishning institutsional tizimini shakllantirishda yuqorida ko'rsatilgan omillar jumladan millatlararo muloqot madaniyatini yanada rivojlantirish, millatlararo aloqaning yangi usullari va vositalarini qo'llash masalaning ijobiy yechimini ta'minlaydi. Shu bilan birga, yoshlarda millatlararo munosabatlar takomili uchun quyidagi jihatlarga ham e'tibor qaratish muhim.

- ko'pmillatli jamiyatda barcha shaxslarda ijtimoiy muloqot tajribasining shakllanishi;
- mamlakatda yashovchi barcha xalqlarning, millatlarning, etnik guruhlarining qadriyatlarini, madaniy an'analarini bilish;
- fuqarolar tomonidan insoniy munosabatlar madaniyati, xulq-atvori, axloqiy madaniyatining umumiy normalariga barcha bir xilda rioya etilishiga erishish;
- vatanga sadoqat, demokratiya, erkinlik, inson huquqlariga hurmat, oila, fuqarolik va ijtimoiy javobgarlik ko'nikmalarini shakllantirish
- ko'pmillatli O'zbekiston fuqarosi g'oyasini yanada kuchaytirish, yurtimizda yashayotgan xalqlarning milliy va umumbashariy qadriyatlarini, tarixiy, ma'naviy, axloqiy an'analari, ularni davom ettirish va rivojlantirishga tayyor bo'lgan avlodni shakllantirish.

Xulosa. Xulosa qilib aytganda yoshlarda millatlararo munosabatni takomillashtirishda ta'lim va tarbiyaning ahamiyati tahlil etilib, milliy taraqqiyotni ta'minlashda milliy g'oyaning asosiy yo'nalishlari hisoblangan komil insonni tarbiyalab voyaga yetkazish, jamiyatda millatlararo munosabatlarni kuchaytirishda turli millatlarning san'at asarlaridan oqilona foydalanish, besh muhim tashabbusning birinchi yo'nalishida hamjihatlik, dinlararo bag'rikenglikni yoritib beruvchi yangi manbalarni yaratish borasidagi fikrlar ilgari surildi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Mirziyoev Sh.. Milliy taraqqiyot yo'limizni qat'iyat bilan davom ettirib, yangi bosqichga ko'taramiz. – T.: O'zbekiston, 1-jild, 2017.
2. Karimov I.A. Yuksak ma'naviyat – engilmas kuch. -Toshkent, "Ma'naviyat", 2008.
3. Mirziyoev Sh. Milliy taraqqiyot yo'limizni qat'iyat bilan davom ettirib, yangi bosqichga ko'taramiz. – T.: O'zbekiston, 1-jild, 2017.
4. G'aybullaev O. Shaxs ma'naviy kamoloti va estetik madaniyat. –T.: CHASHMA PRINT, 2008.
5. Yaxshilikov J.Ya., Muhammadiev N.E. Milliy g'oya: O'zbekistonni rivojlantirish strategiyasi. Darslik. Cho'lpon NNMIU, Toshkent, 2018.
6. Maxmudova G.T. Yoshlarda estetik tafakkurni shakllantirishda san'atning go'zallik paradigmasi // "Yoshlar ma'naviy-axloqiy ongini rivojlantirishning ustuvor masalalari" respublika ilmiy-amaliy konferensiyasi materiallari. –T.: IJOD-PRINT. 2019.

KURASH SPORT TURIDA GENDER TENGLIK MASALALARI

Yaxyoyeva Sojida Abdurahimovna - falsafa fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarini qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Samarqand filiali.

Annotatsiya: Ushbu maqolada sportda gender tenglik masalalari va sport jarayonida gender xususiyatlarini inobatga olish zaruriyati haqidagi ma'lumotlar bayon etilgan.

Kalit soʻzlar: Sport, gender, gender tenglik, jins, pedagogika.

Аннотация: В этой статье освещаются вопросы гендерного равенства в спорте и содержится информация о необходимости учета гендерных особенностей в спортивном процессе.

Ключевые слова: спорт, гендер, гендерное равенство, гендерность, педагогика

Abstract: This article outlines the issues of gender equality in sports and information on the need to take into account gender characteristics in the sports process

Keywords: Sport, gender, gender equality, gender, pedagogy.

Kirish: Maʼlumki, gender siyosatining oʻziga xosligi erkaklar va ayollar tengligini eʼlon qilgan jahon demokratik tamoyillaridan biridir. Jamiyatda gender tengligi tamoyilini targʻib qilish inson hayotining muhim va ajralmas qismi ekanligi haqida tushunchalar taboro kuchaymoqda. Shu boyisdan har ikki jinsning ehtiyojlari va manfaatlarini hisobga olgan holda, har bir inson uchun teng imkoniyatlarni hurmat qilish, jamiyat ijtimoiy-iqtisodiy va madaniy taraqqiyotni kuchaytirish bilan birga hayot sifatini yaxshilashga yordam beradigan uygʻun birlikni yaratish zaruriyatga aylanmoqda. Oʻzbekiston Respublikasi mustaqillikka erishganidan soʻng gender tengligi Konstitutsiyamizning 58-moddasida “Xotin-qizlar va erkaklar teng huquqlidirlar. Davlar xotin-qizlar va erkaklarga jamiyat hamda davlat ishlarni boshqarishda, shuningdax jamiyat va davlat hayotning boshqa sohaslarida teng hiqoq va imkoniyatlarni taʼminlaydi” deb mustahkamlab qoʻyilgan asosiy demokratik tamoyillardan biriga aylanganini hisobga olish muhimdir. Mamlakatimiz ham gender tengligi va xotin-qizlar huquqlarini himoya qilishga qaratilgan inson huquqlari boʻyicha 60 dan ortiq xalqaro tashkilot va shartnomalarga qoʻshilgan.

Oʻzbekistonda gender tengligini taʼminlashda asosiy harakatlantiruvchi kuch boʻlgan “Xotin-qizlar qoʻmitasi” tashkil etildi. Shunday qilib, biz jamiyatni har tomonlama rivojlantirish uchun qulay shart-sharoitlarni samarali yaratishga qaratilgan xotin-qizlarning huquqlarini himoya qilish tamoyillari va normalarini tartibga soluvchi xalqaro huquqiy hujjatlarga faol qoʻshilmoqdamiz. Prezidentimiz Sh.M.Mirziyoyev BMT Inson huquqlari kengashining 46-sessiyasida soʻzlagan nutqida gender siyosati masalalarida biz ayollarning davlat, siyosiy va ishbilarmonlik hayotidagi rolini tubdan oshirish niyatida ekanimizni taʼkidladi. Bu, albatta, tegishli faoliyat sohasida ayollar va erkaklar uchun teng huquq va imkoniyatlar tamoyillariga rioya etilishini taʼminlaydi. Bugungi kunda ayol xotin qizlarning sport bilan shugʻullanishlari uchun bizning mamlakatimizda ham barcha sharoitlar yaratib berilgandir.

Tarixga nazar tashlar ekanmiz, Sharq qomusiy olimlardan Abu Nasr Forobiy “Fozil odamlar shahri” asarida tenglik hukm surgan davlatni fozillikka intilgan davlat sifatida qayd etgan boʻlsa, 1791 yilda Olimpiya De Guj tomonidan tayyorlangan fuqarolik va ayol huquqi deklaratsiyasida ilk bor ayollarning erkin fikrlash va oʻz fikrini bildirish huquqiga ega ekanligi eʼtirof etilgan. Soʻngi yillarda xotin-qizlar va erkaklar uchun teng huquq hamda imkoniyatlarga erishish, jamiyat va davlat ishlarini boshqarishda ularning teng ishtirok etishini taʼminlash, xotin-qizlarni ijtimoiy-huquqiy jihatdan qoʻllab-quvvatlash, shuningdek, xotin-qizlarni tazyiq va zoʻravonliklardan himoya qilishga qaratilgan keng koʻlamli islohotlar amalga oshirildi Gender tenglik masalasi davlat siyosati darajasiga koʻtarildi. Bugungi kunda mamlakatimiz rahbarligidagi oʻtkazilgan xotin-qizlar qoʻllab-quvvatlash tizimi hamda ularning jamiyatdagi mavqeyini yanada mustahkamlash boʻyicha yigʻilishlarda ham bu masalalarga chuqur urgʻu berildi va bu maqsad mamlakatimizning taraqqiyot strategiyasida eng muhim yoʻnalishlardandir. Sport sohasida ham bu tamoyil Olimpiya xartiyasining talablaridan biridir. Olimpiya xartiyasi olimpiya harakati uchun qonunlar majmuasidir. Xartiyaga binoan Olimpiada oʻyinlari “Haqqoniy va teng huquqli musobaqalarda butun dunyo sportchilarini birlashtirib, mamlakatlar, alohida shaxslarga nisbatan irqiy, diniy yoki siyosiy kamsitilishga yoʻl qoʻyilmaydi. Biror sport turining Olimpiya oʻyinlari dasturiga kirishi uchun qatʼiy mezonlar, talablar boʻladi. Ulardan biri sportdagi gender tenglik masalasi. Yaʼni, Olimpiya oʻyinlariga daʼvogar sport turi bilan erkaklar qatori xotin-qizlar ham teng shugʻullanishi kerak. Siz bizning milliy sportimiz kurash ham Olimpiada sari odimlamoqda. Bugun kurashimiz zamonaviy sport turi boʻldi. Osiyo oʻyinlaridan mustahkam joy oldi. Dunyo polvonlari “oʻrtaga”, “taʼzim”, “kurash”, “halol”, “yonbosh”, “chala”, “dakki”, “tanbeh”, “gʻirrom”, “bekor”, “teng”, “toʻxta” kabi oʻzbek soʻzlarini baralla aytmoqda.

Zamonaviy kurash qoidalari asoschisi Komil Yusupov kurash qoidalarida Gender tengligi tamoyiliga alohida e'tibor qaratgan. Komil Yusupov qoidalarga erkaklar uchun 7 ta vazn toifasi kiritgan bo'lsa, 8 ta vazn ayollar uchundir. Kurashga xotin-qizlarni jalb etish masalasiga kelsak, muammoli masala. Bu ayniqsa, sharqona mentalitet hukmron xalqlarda juda og'ir kechadi. Ammo qoidalar asoschisi bularga ham yechim topdi. Birinchidan og'ritish, bo'g'ish yoki yerda yotib kurashish kabi usullar taqiqlangan. Tizza yerga tegdimi, kurash to'xtatiladi. Ikkinchidan, kurash yaktaklari ham mentalitetimizga xos. Sport kiyimimiz yopiq, tananing deyarli biron joyi ochiq namoyon bo'lmaydi.

Xulosa: Demak, kurash ayollar uchun juda mos sport turi hisoblanadi. Bunday holda xotin-qizlar ham kurash bilan teng huquqli shug'ullanish imkoniga ega. O'zbek sporti–kurashni xotin-qizlar o'rtasida yanada ommalashtirish maqsadida tashkil etilayotgan seminar-treninglarda Respublikada faoliyat olib borayotgan ayol hakamlar, murabbiylar va kurash bo'yicha Jahon, Osiyo chempionlari, Osiyo o'yinlari g'oliblari ishtirok etdi. Chempion qizlarimiz Madina Usmonova, Dilshoda Matnazarova, Sarvinoz Jimboyevalar natijalari va yutuqlari yurtimizda ayollarga ko'rsatilayotgan e'tibor, ayniqsa, kurash sport turini rivojlantirish, gender tenglik masalalarining natijasidir.

1. Foydalanilgan adabiyotlar

2. O'zbekiston Respublikasining Konstitutsiyasi. <https://lex.uz/docs/-6445145>
3. O'zbekiston Respublikasining 2015-yil 4-sentabrdagi ““Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida”gi O'zbekiston Respublikasi Qonuniga o'zgartish va qo'shimchalar kiritish haqida”gi O'RQ-394-son Qonuni. <https://lex.uz/docs/-2742233>
4. O.Toshmurodov Milliy kurash turlari va uni o'qitish metodikasi. Samarqand 2015 yil.
5. <https://minsport.uz> – O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi.

РАЗВИТИЕ КРЕАТИВНЫХ КАЧЕСТВ У СТУДЕНТОВ ЧЕРЕЗ ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ

Абатов Ж.Б. - заместитель директора Нукусского филиала Института переподготовки и повышения квалификации специалистов физического воспитания и спорта.

Аннотация: В данной статье рассматривается сущность креативности, факторы, влияющие на развитие креативности, активность личности, способы и формы формирования критического и креативного мышления у учащихся, гибкость мышления, области проявления креативности.

Ключевые слова: креативность, интеллект, умственные способности, индивидуальные способности.

Усиление конкуренции в социально-экономической, политико-правовой, духовно-нравственной и гражданской сферах привело к необходимости придания им нового содержания и значения. Эти отношения, в свою очередь, создают возможности для развития у молодежи критического, свободного и креативного мышления, принятия независимых решений в различных ситуациях, формирования уважения к своей личности, обеспечивая успешное социализирование. Особенно важным является развитие у студентов молодежи независимого и креативного мышления и анализа, расширение их личного опыта за счет освоения знаний и навыков. Основным направлением программы "Цели устойчивого развития на период 2016-2030", принятой на 70-й сессии Генеральной Ассамблеи ООН 25 сентября 2015 года, является развитие социального интеллекта студентов через поощрение независимого и креативного мышления.

В современном исследовании образования уделяется особое внимание развитию способностей каждого студента, подготовке к жизни в высокотехнологичном, конкурентоспособном мире. Современное общество, следовательно, нуждается в индивидуальности, обладающей определенными качествами свободного мышления. Свобода мышления выражается в том, что ее конструктивная критическая направленность направлена на творческую деятельность, поэтому качественная особенность свободного мышления - это критическое мышление. Исследования, связанные с обучением студентов критическому мышлению, проводятся в международных оценочных программах, таких как PISA, PRLS и TIMSS.

Концепция модернизации системы образования в новых условиях Узбекистана подчеркивает необходимость подготовки квалифицированных специалистов, готовых к критическому мышлению, высокой активности, компетентности, гибкости и постоянному саморазвитию. Эти требования связаны с неотъемлемой и необходимой частью профессиональной компетенции - развитием и формированием креативного мышления.

Развитие креативности в организации учебного процесса включает в себя интеграцию, формирование креативной учебной среды, развитие творческих способностей от использования инновационных образовательных технологий до развития различных методов, знаний и навыков. Сущность креативности заключается в интеллектуальной способности человека, а креативность как таковая определяется способностью использовать эту интеллектуальную способность для достижения поставленных целей.

Понятие креативности было введено в англо-американской психологии в 60-х годах. Оно выражает способность индивида создавать новые идеи и концепции, формировать новые

знания. Дж. Гилфорд в своем определении креативности указывает на следующие индивидуальные качества:

- способность направлять мысли в соответствии с целью;
- оригинальность;
- любопытство;
- способность создавать предположения;
- способность к воображению (фантазия).

В нашей стране создаются условия для выявления преимуществ личности, ее всестороннего развития и совершенства, создания условий для развития качества и эффективности образования и перехода на новый уровень в результате интенсивных обсуждений использования интерактивных методов обучения для развития творческих способностей студентов.

В Стратегии действий по дальнейшему развитию Республики Узбекистан определены приоритетные задачи, такие как "Дальнейшее совершенствование системы непрерывного образования, расширение возможностей качественных образовательных услуг, поддержка и поощрение творческих и интеллектуальных способностей молодого поколения". Соответственно, развитие творческих способностей студентов с использованием интерактивных методов обучения приобретает значительное значение.

Для полного понимания общей сути процесса развития качеств личности, связанных с развитием творческих способностей, в первую очередь требуется понимание понятия "творчество". Понятие "творчество" можно объяснить следующим образом: Творчество (лат., англ. "create" - создание, "creative" - творческий, креативный) - это творческая способность, которая включает в себя готовность индивида к созданию новых идей и самостоятельное качество как составляющую творческого потенциала.

А.Х. Маслоу делит творчество на 2 типа: творчество способностей и творчество самореализации личности. Творчество самореализации личности возможно благодаря связи с самим собой, что позволяет нам раскрывать себя в повседневной жизни и в различных сферах профессиональной деятельности.

А.Х. Маслоу выделяет два уровня актуализации себя в креативности: первый - "неосознанная креативность, где человек сталкивается с внезапными всплесками интуиции, вдохновения, трудностями", и второй - "сознательная, связанная с тяжелым трудом, систематическим обучением, стремлением к совершенствованию".

А.Х. Маслоу рассматривает креативность как фундаментальную характеристику человеческой природы, то есть как врожденное качество, но которое может быть подавлено в результате определенных социальных условий в течение жизни.

Т.А. Барышева и Ю.А. Жигалова в педагогике рассматривают креативность как систематическое (многомерное, масштабное) психическое обучение, которое включает не только интеллектуальный потенциал, но и мотивацию, эмоции, уровень развития эстетики, коммуникативные параметры, компетентность и даже характеристики лидерства.

Развитие креативности у учащихся требует организации образовательного процесса с учетом уровня знаний учащихся, их способностей, образовательных ресурсов и дидактических задач.

Использование следующих методов играет важную роль в развитии креативных способностей у учащихся:

- Организация тренингов, способствующих анализу информации, принятию краткосрочных решений и развитию навыков творческого мышления;
- Проведение творческих упражнений, заданий, направленных на формирование воображения и образного мышления;
- Работа с ключами;
- Организация групповых работ и дебатов;
- Подготовка учебных проектов;

- Создание портфолио;
- Организация кастингов;
- Проведение выставок работ и т.д.

Определение уровня развития креативных способностей учащихся включает следующие аспекты: наличие мотивации к креативной деятельности; развитие креативного мышления; формирование креативных качеств; организация практической креативной деятельности; специализированное развитие креативности и другие.

Креативность можно определить как способность к созданию, применению и постоянному критическому взгляду и анализу своих идей. Сегодняшние психологические и педагогические словари определяют креативность учителя как уровень его мыслей, интуиции, коммуникации, особого типа деятельности, направленной на творческое руководство, уровень знаний.

Использованная литература:

1. Указ Президента Республики Узбекистан от 7 февраля 2017 года №ПФ-4947 «О Стратегии действий по дальнейшему развитию Республики Узбекистан» // Сборник правовых документов Республики Узбекистан, 2017, № 6, статья 70.
2. Бубенов А.В. Культура общения: Философско-методологический анализ Электронный ресурс.: дис. сахар философ, учёный. М., 2006.
3. Барышева Т.А., Жигалов Ю.А. Психолого-педагогические основы развития творческих способностей. СПб, 2006. - С. 285.
4. Гилфорд Дж.П. (1950) Творчество, американский психолог, том 5, выпуск 9, 444–454.

ПЕДАГОГТЫҢ САБАҚ БАРЫСЫНДА ОҚЫҰШЫЛАР МЕНЕН БИРГЕ ИСЛЕСИҰ ХЫЗМЕТИН ШӨЛКЕМЛЕСТИРИҰ ЗЭРҰРЛИГИ

Ш.Алланазарова, Б.Аймбетов - Дене тәрбия хәм спорт бойынша кәнигелерди қайта таярлау хәм билимин асырыу институты Нөкис филиалы.

Аннотация. Бул тезисте педагогтың оқыушылар менен бирге ислесиу хызметин алып барыудың өзине тән өзгешеликлери менен бирге әмелий әхмийети анализ етилген.

Таяныш сөзлер: Педагог, оқыушы, бирге ислесиу, мотивация, хызмет.

Топарда хәр бир қатнасыушы өз ролин атқаратуғын сабақ барысында нәтийжеге ерисиуге қаратылған саламат орталықты жаратыуда педагогтың ўазыйпасы тек оқыушының мотивациясын тән алыу болып қалмастан, бәлким өз ўақтында керекли қуралларды таңлауды да билиуи әхмийетли есапланады.

Педагог сабақ процесиндеги жұмыслардың өзине тән өзгешеликлерин есапка алып, кәсиплик компетенциясы, фундаментал билимлерди, улыўмаластырылған көнликпелерди, кәсиплик қәбилетлерди хәм жеке пәзийлетлерди бирлестириу комплексине ийе болыу керек.

Педагог хызметинде зәрүр болған, кәсиплик шеберлик дәрежесин, кәсиплик функцияларын атқарыуға хәм жоқары нәтийжеге ерисиуге таярлықты алып барыуда төмендегилерге әмел етиледі:

1. Өз-өзин көрсете алыу;
 2. Топардың эмоционал жағдайы;
 3. Балалар менен байланыс жасау;
 4. Пикирлерди қәлиплестириу қәбилети;
 5. Ұйретип атырған материалыңызды мысал арқалы көрсете алыу қәбилети;
 6. Оқыушының позициясына итибар беріу;
 7. Актив тыңлау;
 8. Бақлау, қабыл етиу хәм пикир билдириу қәбилети;
- Заманагәй тенденциялар дүньясында бирге ислесиу “оқытушы-оқыушы”, “оқыушы-

оқыўшы” ушын зэрүр мүнәсибетлерин демократияластырыў ушын зэрүр болған көнликпе хәм қәбилетлер, тәжрийбе хәм билимлер топламы хәм минез-хулық өзгешеликлери сыпатында кабыл етилиўи үлкен әҳмийетке ийе. Соның менен бирге синергетикалық педагогика имканиятларынан пайдаланыў хәм педагогтың фасилитаторлық функциясын кеңейтүү арқалы жетилистириў оқыў процессинде оқыўшының келешегин көре алыў педагогтың хәрекетлери хәм қарарларына байланыслы болады. Хызмет әмелияты соны көрсетеди, педагогтың сабақ барысын шөлкемлестириўде шеберлиги оның жеткиликли болған методикалық билимлерге ийе болыўын талап етеди.

Әлбетте, XXI әсирдин екинши ярымында турмыс қандай кешиўи, қандай билимлер керек болыўын, өзгерип, раўажланып баратырған заманда анық прогноз етиў қыйын.

Сонлықтан мектеп тәлим алыўшыларына билим бериў менен бирге, оларда еркинлик, лидер, бирге ислесиў, жағдайды реалы баҳалаў, логикалық пикирлеў, хабарларды саралай алыў хәм оннан ақылға муўапық пайдаланыў, бақлаўшылық өзгешеликлерин қәлиплестирип хәр қандай өзгерислерге конструктив жандаса алыў қәбилетин раўажландырып барыў лазым.

Алдымызда турған бул актуал ўазыйпа - бул еркин турмыслық позицияға ийе, жәмийетлик белсенди, жоқары интеллектуал хәм мәнәўий дәржени қәлиплестириўге қаратылған шахсқа бағдарланған тәлимди турмысқа және де кеңирек ең жайдырыўды талап етеди.

Оқытыўшы хәм оқыўшы арасында қарым-қатнас майданын шөлкемлестириў оларды шерикликте ислесиўдеги хызметке тартыўдан ибарат.

Бирге ислесиў хызметиндеги шөлкемлестириў компетенциясын ийелеў процесинде оқытыўшының интеллектуал тәрептен раўажланған болыўи мақсетке муўапық болады. Нәтийжеде билиў хызмети раўажланып, әмелий көнликпелерди өз хызметинде қолланыў мүмкиншилигине ийе болды.

Пайдаланылған әдебиятлар

1. Бердиев Г. Ўқувчиларда шахслараро муносабатларнинг ўзига хос хусусиятлари //Халқ таълими ж. –Т., 1998. - №6. –Б. 61-65.
2. Дьяченко В.К. Сотрудничество в обучении: О коллективном способе учебной работы: Кн. для учителя. – М.: Просвещение, 1991. – 192 с.
3. Pedagogik kompetentlik va kreativlik asoslari / Muslimov N.A., Usmonboeva M.H., Sayfurov D.M., To'raev A.B. – Т., 2015. – 120 б.

MOTOR ALALIYALÍ BALALARDÍŃ PSIXOMOTOR HÁM SOYLEWINDEGI NUQSANLARIN HÁREKETLI OYÍNLAR ARQALÍ SAPLASTÍRÍW

Ajimova Zuxra Ganibaevna - Ajiniyaz atındaǵı NMPI, Mektepke shekemgi tárbiya hám defektologiya.

Annotaciya. Maqalada alaiya sóylew kemshiliginde sóylew buzılıwı menen psixomotor rawajlanıwındaǵı, mayda qol matorikasındaǵı ózgeshelikler, logopediyalıq-dúzetiw shınıǵıwları járdeminde kemshiliklerdi saplastırıw jolları haqqında sóz boladı.

Tayanış sózler: alaiya, motor alaiya, psixologiyalıq processler, qabıl etiw, fonematikalıq qabıl etiw, motorika, mayda qol matorikasi.

Sóylew iskerligi insannıń tiykarǵı psixologiyalıq iskerliklerinen biri bolıp esaplanadı. Sóylewdiń rawajlanıwı barısında insan pikirlewine járdem beretuǵın joqarı psixologiyalıq processler qalıpleseı. Sóylewdiń normal rawajlanıwı ádette mektepke shekemgi jastıń aqırında juwmaqlanadı hám balanı mektepke tayarlawda áhmiyetli rol oynaydı. Sóylewde patalogiyalardıń baqlanıwı tikkeley balanıń psixologiyalıq funkciyalarınıń rawajlanıwına óz tásinin tiygizedi.

«Alaliya» (grekshe a-joq, latinsha lalio –sóylew) –bul sózlerdi ayta alıw hám pikirlerdi ańlata alıw qábiletiniń kem rawajlanǵanlıǵı yamasa tolıq joqlıǵı menen xarakterlenetuǵın patologiyalıq jaǵday bolıp tabıladı. R.Koen (1888), A.Gutcmán (1924), E.Freshels. M.Zeeman hám basqalardıń pikirinshe, alaliya balanıń ana qarnında yamasa rawajlanıw basqıshında ayazlaw yamasa alimentar trofikalıq zat almasıwınıń patolodiyalıq procesi nátiyjesinde kelip shıǵadı.

Bul sóylew nuqsanı miy yarım sharınıń sóylewge juwap beriwshi oraylarınń zaqımlanıwı nátiyjesinde júzege keledi. Bul zaqımlanıw hámileniń ana qarnında rawajlanıw dáwirinde yamasa erte balalıq dáwirinde sóylew qalıplesemen degenshe payda bolıwı múmkin. Alaliya sóylew nuqsanı bar bolǵan balalarda sóylew rawajlanıwında keshigiwler, sóz baylıǵı sheklengen, sawatqanlıq dárejesi pás, seslerdiń aytılwı hám sóz dúzilisi menen baylanıslı mashqalalar bar boladı. Biraq, intellektual qábiletlerine hám esitiw qábiletine ádette tásir bolmaydı.

Alaliya mektepke shekemgi jasdaǵı balalar arasında shama menen 1%, mektep jasındaǵı balalarda bolsa 0,6-0,2% de ushraydı. Ortasha, alaliya xalıqtıń 0,1% de ushraydı dep shamalawımız múmkin. Avtorlardıń tastıyıqlawınsha, bul sóylew buzılıwı qızlarǵa qaraǵanda ul balalarda 2 márte kóbirek ushraydı [2:193].

Kóbinese alaliya qalıplesiwi bir neshshe patologiyalıq faktorlardıń birgelikte tásiiri menen baylanıslı bolıp, bul miydiń minimal disfunkciyasınıń rawajlanıwına alıp keliwi múmkin, bul ruwxıy rawajlanıwda artta qalıwshılıq, sonıń menen birge sóylew buzılıwları menen xarakterlenetuǵın quramalı sóylew buzılıwı bolıp esaplanadı.

Alaliya – sóylewdiń sistemalı rawajlanbaǵanlıǵı bolıp, onda sóylewdiń barlıq quramalı bólimleri: fonetikalıq-fonematikalıq tárepi, leksikalıq-grammatikalıq dúzilisi buzıladı. Alaliyadaǵı sóylewli bolmaǵan nuqsanlar arasında motor, sensomotor hám psixopatologiyalıq simptomlar ajralıp turadı [1:297].

V.A.Kovshikov (1985) sensor (impressiv) hám motor (ekspressiv) alaliya formaları ushrasadı dep kórsetedi.

Motor alaliya - bul oraylıq organikalıq xarakterdegi sóylewdiń sistemalı rawajlanbaǵanlıǵı bolıp, ol semantikalıq hám sensorimotor operaciyalardıń salıstırmalı saqlanıwı menen sóylew sózlerin jaratıw procesinde lingvistikalıq operaciyalardıń jetilispegenligi sebepli júzege keledi [1:300]. Yaǵnıy motor (ekspressiv) alaliya forması sóylewdi payda etip shıǵarıw ushın juwapker bolǵan miy orayınıń zaqımlanıwı menen xarakterlenedi. Bunday jaǵdayda, bala basqalar sóylewin túsinedi hám kórsetpelerge ámel ete aladı, biraq óz aldına seslerdi durıs ayta almaydı. Bul forma sheńberinde alaliyanıń afferent hám efferent túrleri ajralıp turadı. Birinshi jaǵdayda, bala sóylew aparatınıń islewin qadaǵalay almaydı hám nadurıs sesler shıǵaradı, ekinshi jaǵdayda, artikulyar háreketlerdi almasıruwda qıyınshılıqlar payda boladı, bul bolsa seslerdi izbe-iz aytıwdı qıyınlastıradı.

Alaliya sóylew nuqsanında balalarda tek ǵana sóylew iskerligi qalıplespey ǵana qalmastan, jáne motor hám psixikalıq kemshiliklerde baqlanadı. N.N.Trawgott keltirgen maǵlıwmatlarǵa qaraǵanda oral apraksiyası alaliyalı balalardıń 10 procentinde baqlanadı. Olarda fizikalıq jetispewshilik, somatikalıq ázzilik baqlanadı [2:207].

Bunday balalarda áste qıymıldaw (háreketler ázziligi), ebeteysizlik (háreketler disskoordinaciyası), qopal háreketleniw (móljeldi anıq ala almaw) tormozlanıw baqlanadı. Motor iskerliktiń páseygenligi, ritmikliktiń jetispesligi, teń salmaqlılıqtı saqlay alıw qábiletiniń buzılıwı: bir ayaqta tura almaw, bir ayaqta sekire almaw, ayaq ushında hám tabanda júre almaw, top oynaǵanda ılaqtırıp durıs jetkerip hám ózi qapshıp alıwda móljel ala almaw qıynalıw jaǵdayları hám t.b. Sonday-aq alaliyalı balalarda mayda qol motorikasınıń rawajlanıwında da bir qansha qıyınshılıqlar baqlanadı. Qasıq uslawda, kiyimleriniń sádeplerin ildiriwde, ayaq kiyimleriniń bawların ildiriwde hám t.b. qıynaladı. Motor alaliyalı balalarda shebeqaylıq hám ambidekstriyanıń ústinligi haqqında maǵlıwmatlar bar. Ayrım balalar qozǵalıwshań, impulsiv, iskerlikte tártipsiz, júdá aktivlik baqlanadı. Basqaları kerisinshe erinshek, bosasqan, tormozlanǵan boladı.

Motor alaliyalı balalardıń psixikasında da bir qansha ózgerisler boladı: joqarı psixikalıq funkciyalar yad, dıqqat, oylaw, qabıl etiw hám t.b jetispewshilikler baqlanadı. Yadtıń kólemi tarayadı,

payda bolǵan izlerdiń tez sóniwi, sóylew qozǵatıwshıların uslap turıw sheklengenligi hám t.b. Ásirese, verbal yad zaqımlanǵan boladı.

Kóriwdiń jaqsılıǵı sebepli balalar materialdı ańsat eslep qala aladı, sóylew kóriw yadı bir qansha rawajlanǵan boladı. Sóz tańlawdaǵı qıyınshılıqlar balanıń iqtıyarıy bayan etiw imkaniyatın shegaralaydı. Syujet baǵdarın eslew procesinde, hádiyseler izbe-izliginde aktiv baǵdarlardıń páseyiwi, aktiv qozǵalıwshılardıń jetispewshiligi baqlanadı.

Ayırım alalıyalı balalarda sóylew nuqsanı menen birgelikte negativizm, óz kúshine isenbeslik, tez sharshaw. tez qáweterleniw, sál nársege qapa bolıw, zorıǵıw jaǵdayı, adamawılıq jaǵdayı baqlanadı.

Qatarları hám úlkenler menen qarım-qatnasta sóylew nuqsanı sebepli qáte islep qoyıwdan, uyatqa qalıwdan qorqadı hám sózli qarım-qatnastı emes al ima-isharalar menen túsindirgendi maqul kóredi. Bul jámááttan ajralıp qalıwına jáne ruwxıy rawajlanıwınıń arqada qalıwına sebepshi boladı. Sonday-aq, gnosis, praksis, waqıt sintezi qalıplesiwinde qıyınshılıqlar, dıqqattıń qalıplespegenligi hám kólemniń tarlıǵı, qabıl etiw hám basqa funkciyalardıń qalıplespegenligi baqlanadı.

Alaliya- medicinalıq, psixologiyalıq hám pedagogikalıq mashqala bolǵanlıǵı sebepli uzaq múddet dawam etiwshi kompleks korrekciyalıq islerdi talap etedi. Itibar sóylewdiń qalıplesiwine hám rawajlanıwına hár tárepleme jandasıwǵa qaratıladı. Sóylewdiń rawajlanıwına járdem beriwshi hám biliw iskerliginiń jaqsılanıwına imkan beriwshi sóylewdiń barlıq funkciyaları rawajlanıwın támiyinlewge háreket etiliwi zárúr. Logopediyalıq korrekciya menen birge parallel túrde medicinalıq dári-dárman hám fizioterapiyalıq járdemler ótkizilse nátiyje tabıslı boladı.

Logopediyalıq korrekciya procesinde hár túrli metod, usıllardan kompleks ráwishte paydalanıladı. Balanıń sóylew imkaniyatlarınan kelip shıqqan jaǵdayda jumıstıń wazıypa hám mazmunı anıqlanadı.

Tiykarǵı logopediyalıq jumıs sóylew iskerligi mexanizmlerin qalıplestiriwge qaratıladı: motiv, baylanıs baylaw maqseti, bayan etiwdiń ishki dástúri, onıń leksikalıq-grammatikalıq quralları tańlaw grammatikalıq dúzilis qalıplestiriledi.

Sóylew tájriybeni bayıtıw ushın bilimlerden sanalı paydalanıw uqıbı rawajlandırıladı, sóylew operaciyaların modellestiriwdi iyelew uqıbı arttırıladı.

Mayda qol motorikası rawajlanıwǵa itibar qaratıladı: sızıq tartıwǵa, boyawǵa, shtrixlawǵa úyretiledi, túyinler baylawǵa, mozaikalar hám geometriyalıq materiallardan naǵısar sızıw úyretiledi hám t.b. Eger balalar qol barmaqları háreketi rawajlanıwdan arqada qalsa, ol jaǵdayda sóylew rawajlanıwınan da arqada qalıwı dáliyllengen [3:112]. Qol háreketlerin shınıqtırıw processinde sóylew jaǵdayı bekkemlenedi.

Jumıstıń baslanǵısh basqıshlarında sóylewdiń psixofiziologiyalıq tiykarları qalıplestiriledi, balada qarım-qatnasqa zárúrlık sezimi oyatıladı.

Sóylewdegi nuqsanlar menen bir qatarda sóylewsiz kemshilikler saplastırıladı. Sóylew rawajlanıwı ushın áhmiyetli sanalǵan diqqat, qabıl etiw, ulıwmalastırıw, salıstırıw processleri de qalıplestiriledi. Bul buyımlardıń forma, reńi, úlkenligine qarap parıqlawǵa hám atawǵa úyretiledi. Dógerek-átirapqa múnásebeti boyınsha predmet jaǵdayın ajratıw hám atawǵa úyretiw alıp barıladı (joqarıda, ortada hám t.b.). Bul processte oyınlardan paydalanıladı. Figura detalların parıqlaw boyınsha jumıs alıp barıladı. Kóp muǵdardaǵı elementleri bolǵan quramalı figuralar analiz etiledi, konstruktorlaw qábileti hám konstruksiyalardı parıqlaw rawajlandırıladı. Analiz, sintez operaciyaları, sóylewli bolmaǵan materialdı ulıwmalastırıw (salıstırıw, teńlestiriw, uqsatıw, predmetlerdiń uqsaslıǵı hám parıqtı ajratıw, belgileri boyınsha salıstırıw – reń, ólshem, forma), úyretilgen sebep-aqıbetniń óz-ara múnásebetleri sóylew qalıplesiwi ushın áhmiyetli shart-sharayat jaratadı.

Sóylewdi rawajlandırıwda bunday balalar menen háreketli oyınlar ótkeriw tabıslı nátiyje beredi. Ásirese háreketli oyınlarda qısqa taqmaqlardan paydalanıp qızıqlı háreketli oyınlar ótkeriw júdá jaqsı nátiyje beredi. Alalıyalı balalar sóylewi háreketli oyınlar arqalı sóylewi hám psixikalıq processlerleri rawajlanadı.

Sóylewdi rawajlandırıw ushın ritmika hám logoritmika usıllarınan paydalanıw tabıslı nátiyje beredi. Muzıka, sóz hám háreketler túrli shınıǵıwlarında uyǵınlasıp, háreket hám sóylew-háreket

iskerligi qáliplestiriledi, balalardıń ritmikalıq, jeke hám ózligi rawajlanıwdaǵı úzilislerdi toltırıwdı támiynleydi.

Sóylewdi rawajlandırıw ushın bala ushın qolay dárejedegi qarım-qatnas ámeliyatı áhmiyetli bolıp esaplanadı: tanıs bolǵan sóz dizbekleri, tanıs sanlar menen ótkiziletuǵın jumıslar, dialog keyninen monolog sóylewden paydalanıp ótkiziletuǵın oynılar menen hám t.b. lar. Áste-aqırın leksikalıq-grammatikalıq materál kólemi quramalılıǵı asıp baradı.

Sóylewdi dúzetiw isleri ámeliy predmetli iskerlik penen baylanıslı boladı. Bala óz háreketlerin túsiniw qáliplestiriledi (men otırman, júgiriw atırman, sekiriw atırman).

Logoped balalarda aktiv dıqqatın, túsiniwın tárbiyalap barıw menen birgelikte, balanıń gápti aqırına shekem esitiwge, leksikalıq-grammatikalıq formalardı túsiniwge, soraw áhmiyetin túsiniw (Ne jep atırımız? Ne menen jep atırımız? hám t.b.) úyretiw barıladı.

Balalarda leksikalıq-grammatikalıq formalardı qollaw, intonatsiya ústinen sanalı baqlaw tárbiyalanı, flektiv múnásebetlerdi túshiniw bekkemlenedi, hár túrli birikpelerde sózler baylanısı, sóz hám grammatikalıq strukturalar izbe-izligi tárbiyalanıadı.

Jumıs procesinde túrli analizatorlar esitiw, kóriw, taktıl analizatordı qosıw áhmiyetli bolıp tabıladı. Bala buyım atamasın esitiwi, baqlap kóriwi, im-ishara belgi menen kórsetip beriwi, atawı zárúr. Bunıń nátiyjesinde bala ańında qosımsha baylanıslar payda boladı, sóylew materialı bekkemlenedi.

Arnawlı logopediyalıq shınıǵıwlardan tısqarı waqıtta bala sóylewine talaptı kúsheypew zárúr. Dıqqatı balanıń biliw iskerliginiń rawajlanıwına, mayda qol motorikasınıń, ulıwma motorikanıń rawajlanıwına, sezimlik-eriklik tarawınıń rawajlanıwına itibar qaratılıw gerek.

Sóylew múmkinshilikleri rawajlanǵan sayın bala sóylewi úlkenler tárepinen baqlanıw, óz betinshe sóylew sıpatına talap kúsheyp barıladı.

Paydalanılǵan ádebiyatlar

1. Волкова, Л.С. Логопедия: учебник для студ. дефектол. фак. пед. высш. учеб. заведений - 5-е изд., перераб. и доп. - М.: гуманитар.изд.центр ВЛАДОС: 2006

2. Аюпова, М.Ю. Логопедия Узбекистон файласуфлари миллий жамияти нашриети Тошкент:2017

3. Ковшиков, В.А. Экспрессивная алалия и методы ее преодоления.

4-е издание, исправленное и дополненное. КАРО Санкт-Петербург:2018

O‘SMIR KARATECHILARDA SPORT FAOLIYATI MOTIVLARI NAMOYON BO‘LISHINING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

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

Annotatsiya: maskur maqolada sportchilarda sport faoliyati, sport faoliyatiga undagan motivlar ularning xususiyatlari bo‘yicha olib borilgan tadqiqot yuzasidan ayrim jixatlari keltirib o‘tilgan.

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

Аннотация: в данной статье затронуты некоторые аспекты спортивной деятельности спортсменов, мотивации к спортивной деятельности в связи с проведенным исследованием их особенностей.

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

Sportning karate turi o‘zining murakkabligi, shu bilan bir qatorda serqirraligi bilan ajralib turadi. Mazkur sport turi bilan shug‘ullanish insondan katta iroda kuchi va barqaror faoliyat motivini

talab etadi. Shu boisdan, biz respondentlarimizda sport bilan shug‘ullanishga undovchi motivlarning o‘ziga xos differensial xususiyatlarini aniqlab olishni o‘z oldimizga maqsad qilib belgilab oldik. Chunki faoliyatning barqaror motivlari insonni shu yo‘nalishdagi muvaffaqiyatini ta‘minlovchi omil hisoblanadi. Buning uchun tadqiqot obyekti sifatida Toshkent shahri, Qashqadaryo, Andijon viloyatlaridagi sport klublarida Sharqona yakka kurashning karate-do sport turi bilan shug‘ullanuvchi 857 nafar respondentlar tanlab olindi. O‘smirlarning sport bilan shug‘ullanish motivlarini tadqiq etish uchun V.I. Troppikovning “Sport bilan shug‘ullanish motivlarini aniqlash” hamda A.V. Shabolbas “Sport bilan shug‘ullanish motivlari” metodikalaridan foydalandik. Olingan natijalar quyidagi jadvalda keltirilgan:

1-jadval

O‘smir sportchilarida faoliyat motivlarini namoyon bo‘lishining psixologik xususiyatlari (n=857)

Faoliyat motivlari	O‘smirlarning natijalari
Muloqot	3.5
Bilish	3.8
Moddiy manfaat	3.3
Harakter va psixologik jihatlarni oshirish	4.0
Jismoniy yetuklik	3.6
O‘zni yaxshi xis qilish	3.4
Estetik qonikish	4.0
Hayot uchun foydali bilimlarni oshirish	3.9
Qo‘llab-quvvatlash ehtiyoji	3.9
Obro‘ oshirish	3.9
Jamoaga yo‘nalganlik	4.2
Hissiy qoniqqanlik	4.4
Ijtimoiy o‘z-o‘zini tasdiqlash	3.6
Jismoniy o‘z-o‘zini tasdiqlash	4.6
Ijtimoiy-emosional	4.3
Ijtimoiy-axloqiy	5.3
Sportda muvaffaqiyatga intilish	5.0
Sport-bilishga oid ehtiyoj	4.4
Rasional-irodaviy	3.1
Kasbiy faoliyatga tayyorgarlik	4.9
Fuqarolik-vatanparvarlik	5.1

Olingan natijalardan ko‘rinib turibdiki, o‘smir sportchilarning motivasion sohasi rang-barangligi bilan ajralib turadi. Bunda birinchi navbatda yoshga oid xususiyatar bilan bog‘liq jihatlar ko‘zga yaqqol tashlansa, ikkinchi navbatda sport faoliyatining o‘ziga xos tomonlari o‘zaro uyg‘un holda namoyon bo‘ladi. Xususan, bizning ilmiy izlanishlarimiz doirasida olingan natijalarga ko‘ra, sportchi o‘smirlarda ijtimoiy-axloqiy, fuqarolik-vatanparvarlik, sportda muvaffaqiyatga intilish motivlarining ustuvor harakterga ega ekanligi kuzatilgan. Mazkur holat o‘smir sportchilarda burch, vatanga sadoqat, milliy o‘zlik, milliy g‘urur, ijtimoiy mas‘uliyat hislarini tarkib topayotganligini anglatadi. Biz tomonimizdan tanlangan o‘smir sportchilarda “sportchi-murabbiy-jamoa” munosabatlari triadasidagi samimiy sinotonik muloqot, guruhij jipslik, guruhga mansublik va ishtirokchilarning bir-biri oldidagi mas‘uliyati, o‘z ustida ishlash, o‘zini takomillashtirish, musobaqalarda muvaffaqiyatli ishtirok etishga intilish, vatanparvarlik hissini yuqoriligini ko‘rishimiz mumkin.

O‘smir sportchilarning ko‘rsatkichlari orasida eng past natija rasional-irodaviy, moddiy manfaat, o‘zini yaxshi his qilish mezonlarida kuzatilgan. Mazkur holat sportchilarning rekreasion motivlari, ya‘ni o‘zini jismoniy passivligini, jismoniy charchoqlarini sport orqali yengishga intilish

hissini unchalik darajada namoyon bo'lmashligini, aksincha, o'smirlardagi fiziologik o'zgarishlar ularni jimoniy harakatchanligini oshirishi bilan belgilanadi. Qolaversa, o'smirlarning sport bilan shug'ullanishida moddiy manfaatdorlikning past ekanligi, ko'proq ijtimoiy motivlarning ustuvorligi aniqlangan.

Bundan tashqari, sportchi o'smirlarning faoliyat motivlari orasida o'zini rivojlantirishga yo'naltirilgan motivlar, ya'ni o'z jismoniy va ruhiy salomatligini barqarorlashtirish hamda atrofdagilar tomonidan qo'llab-quvvatlanish, muloqot motivlari ham o'ziga xos o'ringa ega bo'lgan. Aytish joizki, muloqot, qo'llab-quvvatlash va ijtimoiy o'z-o'zini tasdiqlash motivi o'smirlik davrining yoshga oid psixologik xususiyatlari bilan bog'liq bo'lgan tengdoshlar bilan muloqot va ijtimoiylashuvning o'ziga xos jihati bo'lishi mumkin. A.P. Zayseva o'smirlarda motivasion sohani tahlil qilib shunday deydi: "...o'smirlarning o'zaro do'stlashishida ikki motiv ustunlik qiladi:

- 1) o'zaro yordamga va sadoqatlikka bo'lgan talab;
- 2) o'zaro hamdardlik va tushunishni kutish [5].

Shunday ekan, o'smirlarning natijalaridagi bunday ahamiyatli ko'rsatkichlar ulardagi o'zligini namoyon qilishga intilish, do'stlar orttirish, guruhda o'z hurmatini yo'qotmaslik, o'zini tushuna oladigan insonlar bilan do'stlashish ehtiyoji bilan bog'liq deb ayta olamiz. Qolaversa, o'smirlar sportni ijtimoiy hurmat, qo'llab-quvvatlanishga, mavqega ega bo'lish yo'li sifatida ham tushunishlari mumkin.

O'smirlik davri uchun yana bir jihat xos bo'lib, mazkur davrdagi emosional sohaning rivojlanishidagi o'ziga xoslikdir. Shu boisdan ham o'smir sportchilarda ijtimoiy-hissiy motivlar ham ahamiyatli darajada namoyon bo'lgan. Boisi, o'smirlar sport faoliyatida yorqin hislarni boshdan kechirish imkoniyatiga ega bo'ladilar. Musobaqalashish muhitida umumiy mansublikni, norasmiy muloqot bilan bog'liq kechinmalarni, g'alaba shukuhi va mag'lubiyat alami bilan bog'liq bir-biridan tubdan farq qiluvchi kechinmalarni yaqqol boshdan kechirish imkoniyati mavjud. Mazkur holat ham o'smirlarda sport bilan bog'liq emosional kechinmalarni o'z-o'ziga motivasiya berish fonida namoyon bo'lishiga olib keladi.

Xulosa qiladigan bo'lsak, o'smir sportchilarning motivasion sohasida ijtimoiy-axloqiy, o'z-o'zini rivojlantirish, emosional motivlarning ustuvor xarakterga ega ekanligi ularning yoshga oid xususiyatiga bog'liq ekanligi kuzatilgan.

O'smir sportchilarning faoliyat motivini shakllanishida ularning muvaffaqiyatga nisbatan munosabati ham katta o'ringa ega. Shu boisdan ham biz, karate-do bilan shug'ullanuvchi o'smirlarning muvaffaqiyatga intilish motivini aniqlashni ham maqsad qilib belgilab oldik. Buning uchun Y.M. Orlov "Muvaffaqiyatga erishish ehtiyojini aniqlash" metodikasidan foydalandik. Mazkur metodikadan olingan natijalar quyidagi jadvalda keltirilgan.

2 - jadval

O'smir sportchilaridagi muvaffaqiyatga intilish motivining psixologik xususiyatlari (n=857)

Faoliyat motivlari	O'smirlarning natijalari
Muvaffaqiyatga intilish darajasi	12.2

Olingan natijalardan ko'rinib turibdiki, o'smirlik davrida muvaffaqiyatga intilish motivi yuqori darajada namoyon bo'ladi. Ayniqsa bu holat sportchilar orasida ko'p uchraydi. Muvaffaqiyatga intilish motivi ustun bo'lgan o'smir sportchilarda o'z "Men"ini tasdiqlash va buning uchun jamiyatning ijtimoiy kutuvlariga mos xatti-harakatlarni amalga oshirish orqali o'z ijtimoiy mavqeini o'rnatish, faoliyat natijasida ijobiy emosiyalarning paydo bo'lishi kabi xususiyatlar kuzatiladi. A. Maslouning ta'kidlashicha [6], har qanday motiv insonning affektiv sohasi bilan bog'liq. Mazkur fikrlar B. Vayner qarashlarida ham o'z aksini topgan va u muvaffaqiyatga intilish bilan bog'liq uch xil emosional reaksiya tipini ajratgan [4] dastlabki pozitiv emosiyalar, faoliyat natijasi bilan bog'liq kauzal omillarni izlash va kauzal atribusiya bilan bog'liq emosional holat. Mazkur holatlar sportchini yanada faoliyatga yo'nalganlik darajasini ortishiga xizmat qiladi.

O'smirlarda muvaffaqiyatga intilish motivining ustun bo'lishi – bu ularning o'z maqsadlarini aniq qo'ya bilishlari va o'z faoliyatlarida imkon qadar muvaffaqiyatga intilishlari, o'z faoliyatlarini oqilona rejalashtirishlari bilan xarakterlanadi. Qolaversa, bunday shaxsning kognitiv sohasida doimo muvaffaqiyat bo'ladi va har qanday yangi ish boshlashdan avval o'z kuchlariga va samarali natijaga erishishlariga ishonadilar. Ular butun e'tiborlari bilan faoliyat va uning samarali natijasiga yo'nalgan bo'ladi hamda bu bilan bog'liq ravishda ijobiy emosiyalarni namoyon qiladilar. Yuqoridagi fikrlarga asoslanib, muvaffaqiyatga intilish motivlarining o'smirlarda ustunroq bo'lishini quyidagi omillar bilan bog'lagan holda izohlab beramiz:

- yoshga oid “namoyishkorona xulq” motivlarining ustunligi;
- liderlikka intilishning ustunligi;
- ijtimoiy statusini tasdiqlashga bo'lgan ehtiyojning ustunligi;
- o'ziga beradigan bahosi.

Bizga ma'lumki, o'smir sportchilarda guruhda ijtimoiy mavqei tasdiqlash bilan bog'liq ehtiyojlar kuchli bo'ladi. Muvaffaqiyatga intilish motivi esa albatta ijobiy emosiyalarni chaqiradi, o'smirlik davridagi eng ijobiy emosiyalar “Men”ni jamiyatdagi o'rnini tasdiqlash bilan bog'liq bo'ladi.

Yuqoridagi natijalarga asosan quyidagi xulosalarni shakllantirish mumkin:

1. O'smir sportchilarning faoliyat motivlari orasida ijtimoiy-axloqiy, vatanparlik, guruhga mansublik hissi bilan bog'liq motivlarning ustunligi kuzatilgan;
2. O'smirlarning faoliyatdagi muvaffaqiyati jismoniy mashqlardagi faolligi irodaviy sifatlar, tashqi va ichki stimullar, emosional o'z ustida ishlash, faoliyatga yo'nalganlik kabi jihatlarga bog'liq namoyon bo'lishi tahlil qilingan.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Jismoniy tarbiya va sport to'g'risidagi qonun. 2015 yil 4 sentabr O'RQ-394-son
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2023 yil 3 noyabrda “Karate (WKF) sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida”gi PQ-356-sonli qarori
3. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2023 yil 11 sentabrda “O'zbekiston – 2030” strategiyasi to'g'risidagi PF-158-sonli Farmoni
4. Вайнер, Б. Социальная мотивация, справедливость и моральные эмоции: атрибутивный подход . Лоуренс Эрлбаум Ассошиэйтс. ISBN 0-8058-5527-0
5. Зайцева А.П. Особенности мотивационной сферы подростков // Молодой учёный. №18 (122). 2.09.2016. С.182-184.
Маслоу А. Мотивация и личность / А. Маслоу. СПб., – 1999. - 479 с.

МЕКТЕПКЕ SHEKEMGI KISHI TOPAR BALALARINIŃ SÓYLEW TILINIŃ DÁSLEPKI BASQIŠHLARI

Aymbetova Dámetken - Ájiniyaz atındaǵı NMPI “Mektepke shekemgi tálim” kafedrası.

Annotaciyaya: Bul maqalada mektepke shekemgi jastaǵı balalardıń sóylewdi iyelep alıwdıń eń áhmiyetli basqıshı bul mektepke shekemgi kishi jasına tuwrı keliwi, mektepke shekemgi jastaǵı balalardıń sóz baylıǵı kóp hám anıq sóylewi ushın misallar kórsetilgen.

Tayanish sózler: kishi, bala, til, sóz, intellektual, rawajlanıw, sheklew, baǵdar, taraw, turmıslıq.

Mektepke shekemgi jastaǵı balalardıń sóylewdi iyelep alıwdıń eń áhmiyetli basqıshı bul mektepke shekemgi kishi jasına tuwrı keledi. Kishi jas dáwiri turmısta júdá áhmiyetli dáwir

esaplanadı. Bul waqıtta balanıń intellektual hám fizikalıq rawajlanıwındaǵı tez ózgerisler dáwiri bolıp, bul waqıtta bala birinshi qádemdi qoyadı, sóylewdi úyrenedi, imá ishara belgiler hám basqa baylanıs qurallarınan paydalana baslaydı. Bul jasta bala óz tilin kishi jas dáwir balardıń sóylew tilin tárbiyalaw belgili bir tártiplesken hárip shıńjırları arqalı óz-ara bir biri menen baylanıslı tarawdı quraydı. Bular dógerek átiraptaǵı orap turǵan álemdegi hádiselerdi ańlaw hám sóz benen belgilew, dógerek átiraptaǵılar menen baylanıstı hám sóylew munásebetlerdi jolǵa qoyıwdan ibarat. Sóz baylıǵı waqıtında rawajlandırıw mektepke shekemgi tayarlawdıń eń zarúr faktorlarınan esaplanadı. Kishi topar balardıń tilin izertlew búgingi kún ushın eń kerekli máselelerdiń biri esaplanadı. Sebebi, bul jasta balalar sóylew tilin izertlewge itibar qaratsaq, bala nelerge qızıǵadı nelerge qızıqpaytuǵınlıǵın anıqlasaq boladı. Mektepke shekemgi jastaǵı sóz baylıǵı (sózdiń jaqsı) kóp hám anıq bolǵan sayın balanıń jaqsı rawajlanǵanlıǵınan derek beredi. Bazı bir shańaraqlarda óz-ara kelispewshiliklerdiń sebebinen bala qıynaladı. Bunday shańaraqlarda bolıp turatuǵın jánjeller, kemsitiwshı sózler shańaraqta ósip kiyatırǵan perzentlerge úlken tásirin tiygizedi. Sonıń ushın ata-analardıń jámiyet aldındaǵı eń úlken hám birinshi wazıypası perzentleriniń qábiletleri hám qızıǵıwshılıqlarına itibar bergen halda balalarına tuwrı tálim tárbiya beriwden ibarat.

Kishi jastaǵı balardıń ata-analardıń hám tárbiyashılardıń biliw zarúr bolǵan wazıypaları: erte jas dáwirde balalarǵa dawıs kótermey, perzentiniń sóylew tiliniń tuwrı rawajlanıwı ushın balasınıń hár bir aytqan sózine itibar hám mehir beriwden ibarat. Bul waqıtta balaǵa “Mumkin emes”, “Qoy”, “Bolmaydı” sózlerin qollanǵanda abaylı bolıw kerek. Sebebi bul jasta balanıń aqlılıq hám fizikalıq tárepten de eń rawajlanatuǵın dáwiri bolǵanlıqtan bul jastaǵı balalarǵa sheklew sózlerin kóp isletse, balanıń miyinde óz ózine sheklew sezimleri payda boladı. Keleshekte bala jası ótken sayın bala natıq, óz-ózinen hesh zat isley almay, ózine isenimsizlik payda bola baslaydı. Qısqasha etip aytqanda, rawajlanıw jolına kerı tásir kórsetedi. Mektepke shekemgi kishi jastaǵı balalarǵa sheklew (Mumkin emes, qoy, bolmaydı) sózleriniń ornına “Ayaylı bol”, “Jıǵılıp qalma” degen sózlerdi isletken maqul, sonda ǵana bala aqlılıq jaqtan rawajlanǵan kamil insan bolıp jetilisedi.

Bizlerdiń alıp barǵan tájriybe sınaw jumıslarımız 3 jas átirapındaǵı balalardan 20 bala, 3 yarım jas átirapındaǵı balalardan 20 bala qatnastı. Ulıwma 40 bala qatnastı. Mektepke shekemgi kishi topar balardıń sóylew tiliniń ósiw kórinisi 11 baǵdar boyınsha leksikalıq birliklerdi ózlestirgenligi anıqlandı.

Balardıń aǵayınshılıkke baylanıslı sózleri; áttá - áñne (atam qáne), tá te aaa(ata keldi), ádash-doq tuu aa (ata joq, uzaqqa ketti), papash- papash ke aa (papa keldima), babam-babaam me koob kapit ákedi (papam maǵan kóp konfet ákeldi), me bapamda kóób ásha balǵo (meniń papamda kóp aqsha barǵo), axa ux dedi (ajapa uyqıla dedi), ajak-ajak baaman (ajaǵa baraman),

Isimge baylanıslı sózler; Náji –Náji apaq (Aziza jaqsı), Awlan apaq (Dauran jaqsı), Ádádá me ax-ax (Ulzada meni urdı), Dádásh she ádash shaqı aa (Sanobar sızdı ata shaqırıp atr), Iyta she shal doq (Rita sende shar joq), Me Tátutá (Meniń atım Shaxzoda), Baxawıq Jasha detti (Baqıra beretuǵın Rawshan ketti), Ashenem apaaq (Aysánem jaqsı degeni), Amimbek mashemed (Amirbek raxmet), Aynu she mama tedi (Aynura seniń apań keldi)

Balardıń haywanatlar hám quslar dunyasına baylanıslı sózleri; máá-máá áñne, (qáne sıyır), awaw-awaw náná ze aa (iyt nandı jedi) miyaw- miyaw teshe pátiwfiy je aa.(keshe papugayımızdı pıshıq jep qoydı), zama pıshıq (jaman pıshıq) tóte ba (tawıqlar bar), qasqıl-aap dedi , qasqıl zep qoy aa (qasqır jep qoydı), ishki-ishki má dedqo, ishki-ishki detti (eshki mańradı, eshki ketti), dıttá wawaw (kishkentay kúshik), gógoqoq baqıldıgo (qoraz qıshqırdı), alıslan etek atıp be (Arıslan ertegin aytıp ber), kepte usib tuu detti, kepte - kepte teekte uxaydgo, (kepter uzaqqa ushıp ketti, kepter terekte uyqılaydı), teshe -pátiwfiy miyaw je aa .(keshe papugayımızdı pıshıq jep qoydı)

Azıq awqatqa baylanıslı terminler; ko-ko átte aa,(shokolad áleldińizba), ka-ka be (shokolad ber) banan - banan dooq (banan tawsıldı), ama- ama me átte (maǵan alma ákeliń), niyam-niyam be (varenie ber), nánná be (nan beriń), mm mázaken (mazalı eken), dósh ápel (awqatıń góshin jeymen), abu, abız tesib bel (ǵarbız kesip beriń), támpiyk qadba (konfet qaldıma), tashı je imm (kasha jiymen)

Shet tilinen ózlestirilgen sózleri; ná-ná-ná góy (muzika qoy), klabat – me qánede (meniń kravattım qaerde), tasıy saqıyıq (taksi shaqırayıq), besheet-aydab biyemen (velosepet aydap bilemen),

tipon belesba (telefon beresizba), tauffon bemiyatıl (telefon bermey atır), bi-bib –bibib tedi (mashın keldi) tılaqtıl, taqtır, wań-wań (traktor), ayo-ayoińıstı belıp tulın (telefonıńızdı berip turıń), muppiyim-muppiyim góy (multfilim qoy).

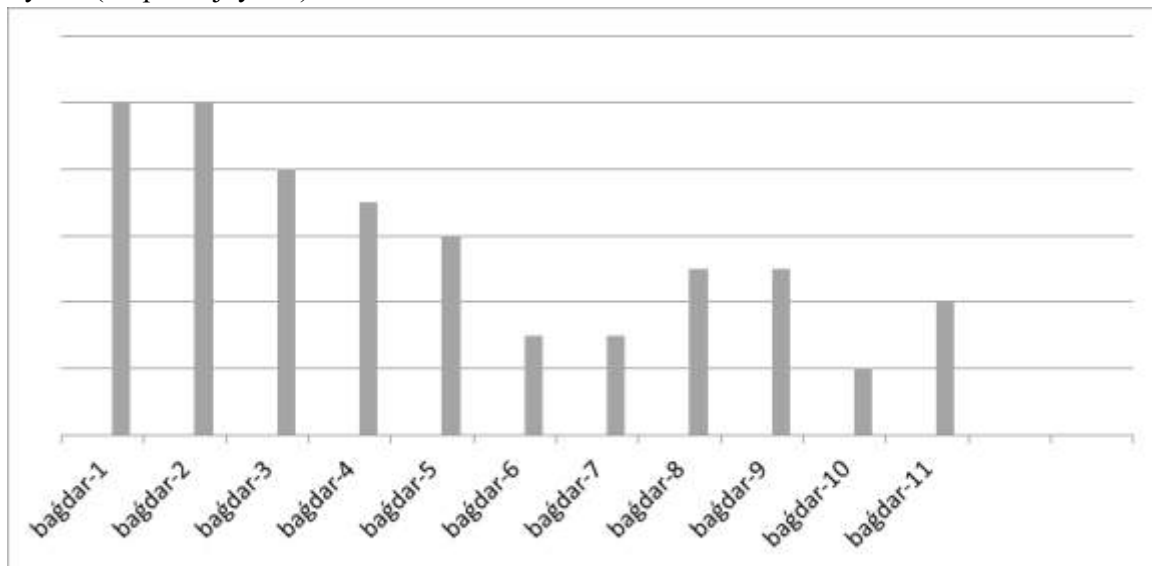
Reńlerge baylanıslı sózler; Salı - salı leńli toyegim ba (sarı reńli kóylegim bar), qızı- len siytopo zańanda adamla zuedi (svetafordıń qızıl reńi jańanda piyadalar júredi), qala-qara reń sabal menti (qara reńli shalbar meniki), zası-maǵan zası svet zaǵadqo, aq-aspanda aq bata bal (aspanda aq paxta bar, bult degeni) h.t.b

Waqıyalarǵa baylanıslı sózler; lika (qapı ilk), ásheen (ásten), qoyım bıyaq bo (qolım jaman bolıp qaldı), tapik doq (konfet tawsıldı), shiyik-shiyik aa, fishik aa (suvretke túsir degeni), shiyik-shiyik yaq, fishik yaq (suvretke tusirme degeni), qoyım pishshá bo (qolım ıssı boldı), tet, she zaman (ket, sen jamansan), uppa et (kóter degeni), otılaman, bel (otıraman ber), waq bodı, uxaymızba (waqt boldı), zep atban (jep atırman), dilaymamayman (jılamayman otıraman), tóta anaqalasa (tárbiyashı apasınıń itibarin tartıp atır), anyanda (anajaqta), pakke bayayaq (parikke barayıq), teten-teten ap telesin (erteń alıp keleseń) ieten-bizege nawlız boad (erteń bizlerge nawrız bayramı boladı), (keshegi), tesheme-teshe bizege dem alıs bodıqo (aldıńǵı kún bizlerge dem alıs boldıǵo)

Zatlarǵa İyelik etiwme baylanıslı sózler: Me-táshki áne (Meniń tapochkam qáne), Me-tesam, bemeyme (meniń kesamdı, bermeymen), me- doshıqım be (meniń qasıǵımdı ber), me anya-anya keek (meniń kuklam kerek), menim isusikimdi ab goydi (meniń stulshigimdi alıp qoydı), menin piyzamam mostiy (meniń piyjaman moshniy), menne-iyqap qaaman (men uyqılap qalaman), Menin – sukam qap qoyd, átep belish (menin sumkam qalıp qoydı, ákelip berish) h.t.b

Tábiyatqa baylanıslı sózler: topaq-topaq sasıb oynayıq (topraqtı shashıp oynayıq), ayaǵı bapaq booo (ayaǵım batbaq boldı), shan-shan kedi (qar jawdı), ooo qal zawdı (oo qar jawdı). Zawın-zawbatıl (jawın jawıp atır). Zapaqladı-kóób etib zinayıq, asha qıramız, shonda ashamız kóób boad (japıraqlardı kóp etip jiynayıq, aqsha qılamız, sonda aqshamız kóp boladı) zapaqladı -kob etib ziynab bob, kób mazoziy alamız (japıraqlardı kóp etip jiynap bolıp, kóp marojniy alamız).h.t.b

Kiyim kenshekke baylanıslı sózler; táshki-kiyib kedim, táshkimdi- táshkimdi be (Tapochka kiyip keldim, tapochkamdı ber), táshkimdi ap goydi (tapochkami alıp qoydı). Bash-bash aa áne (basıma kiyetuǵın toppım qáne), me kutkamdı skabqa goy awa (men kurtkamdı shkafqa qoydım), shapki zoytıldı (shapkam joytıldı)



Juwmaqlap aytqanda mektepke shekemgi kishi topar (3-4 jas) balaları 1-baǵdar boyınsha 25%, 2- baǵdar boyınsha 25%, 3-baǵdar boyınsha 20%, 4- baǵdar boyınsha 18%, 5-baǵdar boyınsha 15%, 6-baǵdar boyınsha 8%, 7-baǵdar boyınsha 8%, 8-baǵdar 13%, 9-baǵdar 13%, 10-baǵdar 5%, 11-baǵdar 10% sóz ozlestiretuǵınlıǵı anıqlandı. Ulıwma kishi jastaǵı balalar turmıstaǵı 11 baǵdardaǵı leksikalıq birliklerdi ózlestiretuǵınlıǵı anıqlandı. Bul tarawdıń kópshiligi fonetikalıq shetleniwler belgileydi hám sol turısta óz mánziline jetkeredi. Bunnan basqa kishi jastaǵı balardıń tilin

izertlewlerniń juwmaqları innovaciyalıq joybarlardı jaratıwda oǵada ahmiyetli jumıs bolıp esaplanadı.

Paydalanılǵan ádebiyatlar:

1. Жинкин Н.И Речь как проводник информации. - М; Наука, 1982,с 46-48.
2. Мухамедов С.А, Пиотровский Р.Г. Инженерная лингвистика и опыт системно-статистического исследования узбекских текстов. - Ташкент; 1986.
3. Q.M Аymbetov Опыт лингво – стстистического анализа лексики и морфологии каракалпакского публицистического текста.- Нукус; Билим, 1991, 126 с.
4. Q.M Аymbetov “Simyotika”, (oqıw qollanba) Nókis 2014 j
5. Аймбетов М.К Баслаўыш класс сабақлықлары текстлерин жетилистириў мәселелери. Ўзбекистан Илимлер Академиясы Қарақалпақстан бөлиминиң хабаршы журналы, №4, 2004-жil.
6. Q.M Аymbetov Lingvistikallıq informaciyanıń semiotikalıq tiykarlari, Nókis NMPI,1913, 45 b.
7. Аymbetov M.Q Ulgeriwshiliktıń tómenlep ketiwleri haqqındaǵı bazı bir máseleler. “Bilim bulaǵı” jurnalı, №4, 2012, 18-20-б.

JISMONIY TARBIYA VA SPORTDA QAYTA TAYYORLASH, MALAKA OSHIRISHNING ILMİY-TASHKILIY OMILLARI.

A’zamxonov Oltinxon Ashrafxon o’g’li - Jismoniy tarbiya va sport bo’yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Samarqand filiali “Jismoniy tarbiya sport nazariyasi va uslubiyati” kafedrası v.b dotsenti.

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

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

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

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

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

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

Kadrlarning raqobatbardoshlik sifatleri hamda bilim va ko’nikmalarining zamon talablariga javob bera oladigan darajada bo’lishini ta’minlaydi. Malaka oshirish va qayta tayyorlash har bir xodimning o’z mutaxassisligi bo’yicha so’nggi fan yutuqlari, yangiliklari bilan tanishish, ularni

o'zlashtirish, yangi amaliy ish usullari, ilg'or ish tajribalarini o'rganishdan iborat ilmiy nazariy hamda amaliy tayyorgarlik jarayoni hisoblanadi.

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

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

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

Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti va uning filiallari bugungi kunda jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirishda muhim vazifalarni amalga oshirmoqda, biroq jismoniy tarbiya va sport sohasidagi mutaxassislarning ish faoliyatini olib borishda, ayrim muammo va kamchiliklar mavjud.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

"jismoniy tarbiya va sport sohasidagi mutaxassislarni tayyorlashda ishtirok etadi". [2.1].

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Foydalanilgan adabiyotlar

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

JISMONIY TARBIYA FANI O‘QITUVCHILARINING JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA PULSOKSIMETR QURILMASIDAN FOYDALANISH AFZALLIKLARI

Begjanova Nuriya Usnatdinovna - JTSBMQMOI Nukus filiali Axborot-kommunikatsiya texnologiyalari va masofadan o‘qitishni tashkil etish bo‘limi bosh mutaxassisi.

Shilmanov Aydos Yerimbetovich - JTSBMQMOI Nukus filiali “Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati” kafedrasida dotsenti v.v.b.

Annotatsiya: Ushbu maqolada umumiy o‘rta ta‘lim maktablari jismoniy tarbiya fani o‘qituvchilarining pulsoksimetr qurilmasidan foydalanishi va maktab o‘quvchilarining darsga tayyorligi va dars jarayonidagi ortiqcha yuklamalar sababli zoriqishlarining oldini olish haqida so‘z yuritiladi.

Аннотация: В данной статье говорится об использовании устройства пульсоксиметра учителями физкультуры общеобразовательных школ и профилактике у школьников готовности к урокам и скуки из-за чрезмерных нагрузок в ходе урока.

Abstract: This article talks about the use of a pulse oximeter device by physical education teachers in secondary schools and the prevention of schoolchildren's readiness for lessons and boredom due to excessive stress during the lesson.

Kalit so‘zlar: Axborot-kommunikatsiya texnologiyalari, pulsoksimetr, saturatsiya, sensor, monitor, diod, qonning kislorodga to‘yinganlik ko‘rsatkichi.

Ключевые слова: Информационно-коммуникационные технологии, пульсоксиметр, сатурация, датчик, монитор, диод, показатель насыщения крови кислородом.

Key words: Information and communication technologies, pulse oximeter, saturation, sensor, monitor, diode, blood oxygen saturation indicator.

Kirish: Axborot-kommunikatsiya texnologiyaning shiddat bilan rivojlanib borayotgan bir davrda jamiyatimizning barcha sohalariga ayniqsa sport sohasiga ham o‘z tasirini ko‘rsatmoqda. Insonning jismonan sog‘lom rivojlanishi va voyaga etishi uning ilk bolalik davridan boshlanadi. Bunga albatta har kuni muntazam sport bilan shug‘ullanishi va o‘z me‘yoridagi jismoniy mashqlar

judayam katta ahamiyatga ega. Shu jumladan o'rta ta'lim maktablarida o'tiladigan jismoniy tarbiya darslarida bolalarga jismoniy mashqlarning to'g'ri olib borilishi muhim o'rinni egallaydi. Buning uchun birinchi navbatda jismoniy tarbiya fani o'qituvchilaridan darsi jarayonida o'quvchining darsga tayyorligi sog'ligida muammo yo'qligiga e'tibor qaratilishi talab qilinadi. Bundan tashqari o'quvchilarga dars paytida yuklamalarning ularning vazni va tana tuzilishiga qarab to'g'ri berilishi judayam ahamiyatga ega. Shu sababli jismoniy tarbiya fani o'qituvchilari darsga kirishdan avval, yuklamalar davrida va dars yakunida o'quvchilarning saturatsiyasini tekshirib turish zarur bo'ladi. Buning uchun oddiy holat, chap qo'ldagi qon tomirlarini ushlab ko'rish orqali tekshirish mumkin lekin hozirda zamonaviy *pulsoksimetr* qurilmalari ishlab chiqilgan. Bu qurilmadan foydalanish vaqtini tejashi mumkin va saturatsiyani o'lchashda aniq o'lchovni belgilab beradi.

Tadqiqot usullari: Pulsoksimetr qurilmasi-barmoqdagi kapillyarlaridagi qonni kislorodga qanchalik to'yinganligini o'lchaydi. Kislorodga to'yinganlik ko'rsatkichi fan tilida Saturatsiya deyiladi. U yurakdan eng uzoqda joylashgan oyoq-qo'llarga (shu jumladan, oyoq va qo'llarga) kislorod qanchalik samarali yetkazib berilishini tezda aniqlay oladi.

Bizga ma'lumki o'pka havodagi kislorodni ajratib olib qondagi gemoglobinni shu kislorod bilan to'yintiradi. Mana shu to'yintirish jarayoni nafas olish deyiladi. Pulsoksimetr tana qismiga o'rnatilgandan so'ng, kislorod miqdorini o'lchash uchun qon orqali kichik yorug'lik nuri o'tadi. Buni kislorodli yoki kislorodsiz qondagi yorug'likning yutilishidagi o'zgarishlarni o'lchash orqali amalga oshiradi. Pulsoksimetr qon kislorod bilan to'yinganlik darajasini va yurak urish tezligini aytib beradi.

Pulsoksimetr - bir necha qismlardan iborat:

- Yoritishni o'rganadigan diod;
- O'lchov vaqtida yorug'likka sezgir sensor barmoqning orqa tomonida joylashgan;
- Natija ko'rsatiladigan monitor.

Qo'llanilishi:

Pulsoksimetrdan foydalanish odatda ikkita qismdan iborat bo'lib, uni yoqish va sensorni tanangizga joylashtirish va keyin esa barmoq qurilmaning ichiga qo'yiladi.

Ikki bosqichni bajarganingizdan so'ng, barmoq pulsoksimetri kislorod darajasini hisoblaguncha va natija ekranda paydo bo'lguncha kuting. Ekranda paydo bo'ladigan raqamli qiymat qonda qancha kislorod molekulasi borligining foizidir. Bundan tashqari, yurak belgisi odamning zarbasini ko'rsatadi va SpO2 belgisi qancha kislorod bilan to'yinganligi haqida ogohlantiradi.

Pulsoksimetr qurilmasi asosan estafetalar, uzoq oraliqqa yugurish mashqlari o'tkaziladigan darslarda o'quvchilarga beriladigan yuklamalarning to'g'ri berilishini tahlil qilishda judayam zarur bo'ladi. Buning uchun jismoniy tarbiya darsi davomida o'quvchining saturatsiyasini o'lchash 5-6 marotaba o'tkazilishi mumkin.

Dars boshlanmasidan avval (00-daqiqada) o'quvchining tinch holatidagi pulsi o'lchanadi. Bu davrda (14 yoshdagi bola pulsi nazarda tutilganda) bolaning pulsi bir daqiqada 85-90 marta uradi..

1. Yurish va yugirish mashqlaridan keyin (6-daqiqada) o'lchanadi. Bu davrda bolaning pulsi bir daqiqada 140-150 marta uradi.

2. Umum rivojlantiruvchi mashqlardan keyin (12-daqiqada) yana o'lchanadi va bu davrda bolaning pulsi bir daqiqada 120-130 marta uradi.

3. Darsning asosiy qismida bola qisqa masofaga yugurib kelgandan keyin (20-daqiqada) yana o'lchanadi bolaning pulsi bir daqiqada 160-170 marta uradi. Va oxirgi marta dars yakunida oyin tugagandan keyingi tinch holatida o'lchanadi va bolaning pulsi bir daqiqada 110-120 marta uradi.

4. Shu bilan ushbu qurilma yordamida dars paytida bolaga berilgan yuklamalarning to'g'ri yoki noto'g'ri berilishi kuzatib boriladi.

Muhokama: Biz nazarda tutga qurilmadan har bir jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi, jismoniy tarbiya darslarida qo'llashlari zarur. Buning uchun jismoniy tarbiya fani o'qituvchilari malaka oshirish kursida malakalarini oshirish jarayonida pulsoksimetr qurilmasidan foydalanishni o'rgatilishi mumkin. Umumiy o'rta ta'lim maktablari jismoniy tarbiya fani o'qituvchilari malaka oshirish kursida Pedagogik amaliyot modulida Jismoniy tarbiya dars tahlili mavzusi bo'yicha tinglovchilar dars

jarayonida o'quvchilarning saturatsiyalarini pulsoksimetr yordamida o'lchab ko'rishlari va tahlil qilishlari maqsadga muvofiq bo'ladi.

Natijalar: Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Nukus filialida malaka oshirish jarayonida tinglovchilar (jismoniy tarbiya fani o'qituvchilari) pulsoksimetr qurilmasidan foydalanishni o'rganadi va dars jarayonlarida o'quvchilarning darsga tayyorgarlik holatini ko'zdan kechiradi yana dars jarayonida yuklamalarning to'g'ri berilishini nazorat qiladi. Natijada o'z vaqtida o'quvchilarning yuklamalarning ortib ketishidan va zo'riqishlardan saqlanadi.

Xulosa: Jismoniy tarbiya darslarida pulsometriya olib borishdan asosiy maqsad darsdagi yuklamani o'quvchilarning yoshiga, jismoniy tayyorgarligiga, mashg'ulot o'tkaziladigan joyning sharoitiga muvofiqligi aniqlashdan iborat.

Pulsometriya ma'lumotlarini tug'ri tahlil qila bilish o'qituvchilarga keyinchalik o'z harakatlarini ob'ektiv baholashga va sinf o'quvchilariga yuklamalarni tug'ri rejalashtirishga, boshqarish usullarini egallashga, yordam beradi.

Umumiy o'rta ta'lim maktablari jismoniy tarbiya fani o'qituvchilarining darslarda pulsoksimetr qurilmasidan foydalanishni bilishi va dars jarayonida qo'llashi nafaqat o'quvchiga dars jarayonida yuklamalarning to'g'ri berilishi balki o'quvchining sog'lom voyaga etishida muhim ahamiyatga ega hisoblanadi.

Adabiyotlar

1. Tolametov A.A Sportda axborot-kommunikatsiya texnologiyalari. T.: Umid-Desijn-2024 y.
2. Salomov S.R. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati 1 - jild. - T.: ITA -PRESS, 2015
3. Salomov S.R., Sharipov K.A. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. 2 - jild. - T.: ITA -PRESS, 2015.
4. Azizov N.N. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. - T.: ITA - PRESS, 2014.
5. Rahmonov P.F. Jismoniy tarbiya o'qituvchisining faoliyati. -T.: ITA - PRESS, 2016.
6. Tulenova X., Xujayev P., Xujayeva M., Meliyev X. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi (1 kism). - T.: Iqtisod-moliya, 2012.

DENE MÁDENIYATÍ PÁNI MÚGALLIMINIŇ KOMPETENCIYALÍQ SIPATLARIN RAWAJLANDÍRÍW MÁSELELERI

Bekimbetova Aynagul Amangeldievna - pedagogika pánleri kandidati, docent, Dene tárbiyası hám sport boyınsha qánigelerdi qayta tayarlaw hám bilimín asırıw institutı Nókis filiali.

Annotaciya: Bul teziste dene tárbiyası páni muǵalliminiń kásiplik kompetenciyalıq sıpatların rawajlandırıw boyınsha usınıslar berilgen. XXI ásirdiń tiykarǵı talapların orınlawda zarur bolǵan sıpatlardı iyelew ushın pedagogikalıq kompetenciyalardı qáliplestiriw basqışları, kásiplik kompetenciyalardı iyelew jolları boyınsha birqatar metodikalıq usınıslar berilgen.

Gilt sózler: pedagog, kompetenciya, qábiletler, sheberlik, jámiyetlik kompetenciya, jeke kompetenciya, arawlı kompetenciya, texnologiyalıq kompetenciya, ekstremal kompetenciya.

Mámleketimizde pedagoglarǵa qaratılǵan itibar júda joqari bolip, olardıń statusin bekkemlew jumısları alıp barılmaqta. 2024 jıldıń 1-fevral sánesinde "Pedagog statusı haqqında"ǵı Nızam qabil etildi [1]. Sonday-aq, Ózbekistan Respublikası "Bilimlendiriw haqqındaǵı Nızam"nıń 44-statyasında "Pedagoglıq iskerlik penen shuǵıllanıw huqıqı" belgilengen. "Tiyisli maǵlıwmati, kásiplik tayarlıǵı bar, joqari ruwxıy-adep-ikramlılıq paziyetlerine iye bolıwı shárt - deb kórsetilgen"[2]. Dene tárbiyası - jas awladtı fizikalıq tárepten salamat kamalǵa keltiriw, saw salamat ósip rawajlanıwın, fizikalıq hám aqlıy tárepten kúshli, fizikalıq miynette shınıǵıwı, Watanın qorǵaw ushın batır, qorqqpas, áskeriy bilimlerdi iyelegen tárizde tayarlawǵa xızmet etedi. Al dene tárbiyası páni muǵallimi bolsa ósip kiyatırǵan jas awladtı sport penen shuǵıllanıw, balalardı sportqa bolǵan muxabbatın kúsheytiw,

salamat turmıs tárizin saqlaw, fizikalıq hám ruwxıy kámillikke umtılıwdı payda etiw, balalardı unamsız tásirlerden saqlawǵa hám zıyanlı ádetlerden awlaq bolıwǵa baylanıslı ilajlardı ámelge asıradı. Pedagogika iliminide tárbiya túrleri tereń izertlengen bolıp, onıń áhmiyeti hám aktuallıǵı dáwir ótken sayın artıp baradı. Sebebi, tárbiya jámiyetlik áhmiyetke iye másele bolıp, jámiyetlik ortalıqta júz berip atırǵan hár qanday ózgerisler hám jańalıqlar onı shólkemlestiriw islerine qatnasadı.

Ózbekstan qahramanı, belgili ilimpaz Ibroxim Gofurov óz shıǵıp sóylewlerinde ustazlar haqqında, olardıń qádir qımbatı haqqında pikirlerinde: “Ustaz bar jerde ómir bar, keleshek bar, rawajlanıw bar“ – degen edi [3]. Solay eken, ustazlar jas awladqa jol kórsetiwshi bolıp, onı húrmet kórsetken jámiyetniń keleshegi jarqın boladı. Demek, ustazlar búgingi dáwir talapların tuwrı qabıl etken halda tálim-tárbiya islerin ilmiy-metodikalıq tiykarda shólkemlestiriw, oqıwshılar aktivligin támiynlew hám iskerlıqtı muwapıqlastırıw tiykarında tálimniń sapası hám nátiyjeliligini támiynlewde zamanagóy bilimlerde tayanıp, joqarı ádep-ikramlılıq páziyetlerge iye bolǵan, óz iskerligin ózi analizlep ob'ektiv bahalay alatuǵın, bay filosofiyalıq hám ruwxıy dúnyaqarasqa iye, psixopedagogikalıq hám shólkemlestiriw-texnologiyalıq qábiletke iye bolǵan, sonday-aq, maǵlıwmatlardı toplaw, analizlew, bahalaw, qayta islew hám maǵlıwmatlardı almasıw, pedagogikalıq processte júzege kelgen mashqalalı jaǵdaylarda bilim alıwshılar iskerligin támiynlew, pedagogikalıq processtiń nátiyjeliligine erisiwi, oqıwshılar belsendiligine unamsız tásir kórsetiwshi faktorlardı aldınnan anıqlaw tiykarında kútiletuǵın nátiyjelerdi aldınnan kóre alıw kónlikpelerine iye bolıw, tálim-tárbiya processi subiektlerinin iskerligin ilmiy tiykarda baskarıw, muwapıqlastırıw kónlikpelerine iye bolıwı lazım.

Búgingi kún muǵallımı - pedagogikalıq processtin uzluksizligi hám sistemalılıǵın támiynley alıwı, tálim mákemeleri menen shańaraq, máhállelerdiń óz-ara baylanısın jolǵa qoyıwı, pedagogikalıq processte aldınǵı pedagogikalıq tájriyebeler hám zamanagóy xabar texnologiyalarınń jetiskeliklerinen paydalana alıwı lazım. Bunday zamanagóy talaplar muǵallımnen hárdayım kásiplik sheberligin rawajlandırıw barıwdı, metodikalıq islenbedlerin ilmiy tiykarda paydalanıwdı talap etedi. Házirgi kúnde mámleketimiz tárepinen ulıwma orta tálimge qaratilǵan itibar bárshe pedagoglardıń tınbay óz ústinde islewi, oqıw processin zaman talapları dárejesinde, ilmiy-metodikalıq tiykarda shólkemlestiriwi ushın zárúr shárt-shárayatlardı jaratıw menen birge bilimlendiriw tarawına jas qániyegelerdiń kelip qosılıwına imkaniyat jaratadı. Solardıń ishinde, dene tárbiyası pání oqıtıwshınıń pedagogikalıq iskerliginde tayarlawda zárúr bolǵan oqıtıw hám tárbiyalaw máseleleri bolıp, ol oqıtıwshıdan dene tárbiyasına tiyisli zamanagóy oqıw hám shınıǵıw úskenerleri menen kompyuter texnikalarınan paydalanıw, pedagog kadrlardıń óz ústinde islewi ushın bilim jetilistiriwdiń tiykarǵı formaların biliwi, dene tárbiyası pání hám sol tarawdı rawajlandırıwdıń tiykarǵı baǵdarların biliwi, predmetler aralıq baylanıslardan paydalanıw sheberligi hám t.b. bilim, kónlikpe hám uqıplılıqlardı jámlengen bolıwın talap etedi.

Sonday-aq, professional kompetentlik – qániyge tárepinen kásiplik iskerlikti ámelge asırıw ushın zárúr bolǵan bilim, kónlikpe hám uqıplılıqlardı iyeleniwi hám olardı ámelde joqarı dárejede qollana alınıwı. Demek, professional kompetentli qániyge tárepinen ayırıqsha bilim, uqıplılıqlardıń iyeleniwi ǵana emes, bálkim hár bir ǵárezsiz baǵdar boyınsha integrativ bilimler hám háreketlerdiń ózlestiriliwin názerde tutadı. Sonday-aq, kompetenciya qániygelik bilimlerde hárdayım bayıtıp barıwdı, jańa xabarları úyreniwdi, áhmiyetli sociallıq talaplardı ańlay alıwın, jańa maǵlıwmatlardı izlep tabıwı, olardı qayta islew hám óz iskerliginde qollana biliwdi talap etedi.

Professional kompetentlik tómendegi jaǵdaylarda anıq kórinedi: - quramalı processlerde; - anıq emes wazıypalardı orınlawda; - bir-birine qarama-qarsı maǵlıwmatlardan paydalanıwda; - kútilmegen jaǵdaylarda háreket rejesine iye bola alıwda kásiplik kompetenciyaǵa iye qániyge: - óz bilimlerin izbe-iz bayıtıp baradı; - ana xabarları ózlestiredi; - dáwir talapların tereń ańlaydı; - jańa bilimlerde izlep tabadı; - olardı qayta isleydi hám óz ámeliy iskerliklerinde nátiyjeli qollanadı.

Tálimlik kompetenciya eki topardan ibarat bolıp: tayanısh (ulıwma) - hár qıylı jaǵdaylarda qollanıw múmkin, al arnawlı (pánge tiyisli) kompetenciya - kásiplik iskerlikte orınlaw lazım bolǵan xareketler.

Tayanish kompetencyalar: 1. Kommunikativlik kompetenciya; 2. Xabar menen islew kompetenciya; 3. Shaxs sıpatında óz-ózin rawajlandırıw kompetenciya; 4. Jámiyetlik belsendilik, puxaralıq kompetenciya; 5. Ulıwma mádeniy kompetencyalar kiredi.

Arnawlı kompetentlik – kásiplik-pedagogikalıq iskerlikti shólkemlestiriwge tayarlanıw, kásiplik-pedagogikalıq wazıypalardı aqıllılıq penen sheshiw, iskerlik nátiyjelerin real bahalaw, bilim-kónlikpe-uqıplılıqlardı izbe-izlikte rawajlandırıw barıw bolıp, bul kompetentlik negizinde psixologiyalıq, metodikalıq, informacion, kreativ, innovacion va kommunikativlik kompetentlikler bolıp esaplanadı. Olarǵa:

1) psixologiyalıq kompetentlik – pedagogikalıq processte salamat psixologiyalıq ortalıq jarata alıw, talabalar hám bilimlendiriw processı qatnasıwshıları menen unamlı qarım-qatnastı shólkemlestiriw, hárqıylı unamsız psixologiyalıq kelispewshiliklerdi óz waqtında ańlay alıw hám saplastıra alıw;

2) metodikalıq kompetentlik – pedagogikalıq processti metodikalıq tárepten durıs basqara alıw, tálim yaqi tárbiyalıq iskerlik formaların durıs belgilew, metod hám qurallardı maqsetke muwapıq tańlay alıw, metodlardı nátiyjeli qollana alıw, qurallardı tabıslı qollanıw;

3) informacion kompetentlik – xabar ortalıǵında zárúr, áhmiyetli, kerekli, paydalı maǵlıwmatlardı izlew, toplaw, tańlaw, qayta islew hám olardan maqsetli, orınlı, nátiyjeli paydalanıw;

4) kreativ kompetentlik – pedagogikalıq iskerlikke dóretiwshilikke kriticalik, dóretiwshilik qatnas jasaw, óziniń dóretiwshilik uqıbına iyeligin kórsete alıw;

5) innovaciyalıq kompetentlik – pedagogikalıq processti jetilistiriw, tálim sapasın jaqsılaw, tárbiya processiniń nátiyjeligigin asırıwǵa baylanıslı jańa ideyalardı ilgeri súriw, olardı ámeliyatqa nátiyjeli engiziw;

6) kommunikativ kompetentlik – tálim processiniń bárshe qatnasıwshıları, olardan, talabalar menen ashıq qarım-qatnasta bolıw, olardı tıńlay biliw, olarǵa unamlı tásir kórsete alıw.

7) Jekke kompetentlik – izbe-iz ráwishte kásiplik ósiwge erisiw, dárejesin asırıw barıw, kásiplik iskerlikte óz ishki imkaniyatların kósete alıw;

8) Texnologiyalıq kompetentlik – kásiplik-pedagogikalıq bilim, kónlikpe hám uqıplılıqlardı bayıtatuǵın aldınǵı texnologiyalardı ózlestiriw, zamanagóy qural, texnika hám texnologiyalardan paydalana alıw;

9) Ekstremal kompetentlik – kútilmegen jaǵdaylar (tábiyiy apatlar, texnologiyalıq process isten shıqqan) da, pedagogikalıq konfliktler júzege kelgende aqıllı qarar qabıl etiw, durıs háreketleniw uqıbına iyelik [4].

Arnawlı kompetenciya: - pánge tiyisli arnawlı metodlardı biliw; oqıwshılar talabın biliw; túrli jastıń ózine tán ózgesheliklerin biliw.

Juwmaqlap aytqanda, dene tárbiyası páni mugallimi pedagogikalıq kompetenciyalıq sıpatların rawajlandırıw menen birgelikte jaqsı, úlgili insan da bolıw kerek. Oqıtıwshı jekke ómirde pák, atraptaǵılarǵa órnek bola alatuǵın úlgili insan bolıwı, pedagogikalıq qarım-qatnas processine tiyisli ózinde birqatar sıpatlardı rawajlandırıwı lazım. Solay eken, insan kámiligine tásir etiwshi faktorlarının ilimiy-teoriyalıq áhmiyetin biliwi pedagogikalıq jámaat tuwrı túsiniwine, óz pedagogikalıq iskerligin hám sheberligin hárqıylı shárayatlarda hám jámaatte insanlar tásirinde ámelge asırawı bolıp esaplanadı.

Paydalanılǵan ádebiyatlar:

1. “Pedagog statusı haqqında”ǵı Nizam
2. Ózbekistan Respublikası “Bilimlendiriw haqqındaǵı Nizam”ı
3. Abdullaeva.Sh.X. Pedagog professional kompetentligini shakllantirishning ijtimoiy-psixologik mexanizmlari: Psixol.f.d. (DSc) ... dis-ya avtoreferati: 19.00.05. – T.: ÓZMU, 2019. – 61 b.
4. Pecherkin A.A. Razvitie professional'noy kompetentnosti pedagoga: teoriya i praktika [Tekst]: monografiya / A.A. Pecherkin, E.E. Sımanyuk, E.L. Umnikova. – Ekaterinburg: Ural gos. ped. un-t., 2011. – 233 s. – ISBN 978-5-7186-0473-3

O‘ZBEK KURASHINING O‘QUVCHI SHAXSI SIFATLARINI SHAKLLANISHIGA PSIXOLOGIK TA’SIRI

Beknazarov A.R - dotsent, Jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarini qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Sport boshqaruvi kafedrası.

Annotatsiya. Ushbu maqolada o‘zbek kurashining o‘quvchilarning shaxsiy fazilatlarini shakllantirishdagi psixologik ta’siri o‘rganiladi va olingan ma’lumotlar tahlil qilinadi.

Kalit so‘zlar: o‘zbek kurashi, o‘quvchi shaxsi, psixologik sifatlar, shaxs sifatlarini shakllanishi.

Psixologiya fanida shaxsni shakllanishida va ularni barkamol qilib tarbiyalashda sport turlarining ijobiy ta’siri haqida ko‘plab psixolog olimlar o‘z tadqiqot ishlarini olib borib, ilmiy jihatdan asoslab berishgan. O‘quvchilar shaxsini shakllantirishda maktab dasturidagi o‘quv fanlari, shu jumladan, jismoniy tarbiya va sport turlarining ta’sirini o‘rganishga yo‘naltirilgan ilmiy-tadqiqot ishlari ko‘pchilikni tashkil qiladi.

Bu yo‘nalishda O‘zbekistonlik psixolog olimlar R.Z.Gaynutdinov, Z.G.Gaffarov, F.Kerimov va boshqalar ilmiy izlanishlar olib borishgan, lekin jismoniy tarbiya va sportning shaxs shakllanishiga ko‘rsatadigan ta’siri yetarlicha ochib berilmagan, ayniksa, o‘zbek kurashining o‘quvchilar shaxsiy sifatlari va psixologik xususiyatlarini shakllantirishdagi ahamiyati psixologiya fanida kam o‘rganilgan. O‘zbek xalqining sport tarixida milliy kurash alohida o‘rin tutadi. Barcha sharq yakkakurashi turlariga o‘xshab, uning ham o‘ziga xos tarixi bor.

O‘zbek xalqi kurashdan odamlarni jismonan chiniqtirish vositasi sifatida foydalangan. Shunday qilib, olim va tarixchilar o‘zbek xalqi hayotida milliy kurash alohida o‘rin tutganligiga guvohlik beradilar. Quyida ushbu test yordamida o‘tkazilgan tadqiqotimiz natijalarini izohlab, uning ba’zi xususiyatlariga qisqacha to‘xtalib o‘tamiz. O‘zbek kurashi bilan shug‘ullanuvchi o‘quvchilarning tadqiqot natijalariga ko‘ra, ular asabiylik bo‘yicha o‘rtacha ko‘rsatkichga egadirlar. Bu esa shuni ko‘rsatadiki, ular har xil ta’sirlarga mos javob qaytara olishi mumkin hamda ular raqobatga va musobaqalashishga moyildir. Shu bilan birga, ularni hissiy yetuk, o‘zini va boshqa odamlarni ob’ektiv baholaydi deb hisoblash ham noto‘g‘ridir.

Bizning qo‘shimcha kuzatishlarimiz shuni ko‘rsatmoqdaki, o‘quvchilar shaxslararo munosabatlarda har doim ham adekvat baholashni namoyon qila olmaydilar. Bizning nazarimizda, buni o‘quvchilarning yosh psixologik xusu-siyatlariga bog‘liqligi bilan izohlash mumkin. Biroq sport bilan shug‘ul-lanmaydigan o‘quvchilarning ko‘rsatkichlariga nisbatan, o‘quvchi-sportchilarning ko‘rsatkichlari asosida aytish mumkinki, ular zarur paytda qat’iy harakat qila oladilar. Ular faol, g‘ayratli va tashabbuskordirlar. Agarda nazorat guruhidagi o‘quvchilar (sport bilan shug‘ullanmaydigan) haqida gapiradigan bo‘lsak, “asabiylik” shkalasi bo‘yicha ularning ko‘rsatkichlari yuqori bahoga. Bu esa ularning yuqori xavotirli, qo‘zg‘aluvchanligi va tashvishli ekanligidan dalolat beradi. Bu holatni ham yosh psixologik xususiyatlarning namoyon bo‘lishi bilan izohlash mumkin. O‘zbek kurashi bilan shug‘ullanadigan o‘quvchilarning ko‘rsatkichlari sport bilan shug‘ullanmaydigan o‘quvchilarning ko‘rsatkichlaridan ishonchli darajada pastdir. Vijdonlilik - bizni nazarimizda ijtimoiy normalar va etika talablariga hurmat darajasi sifatida o‘zini nazorat qilish, halollik va umum-insoniy qadriyatlarni isbotlashga intilish bilan birlashib ketadi.

Bizning tadqiqotimizda vijdonlilik ko‘rsatkichi sport bilan shug‘ul-lanmaydigan o‘quvchilarda ham o‘rtadan yuqori darajadagi bahoni ko‘rsatmoqda. Biz buni ta’lim, tarbiya va muhitning bir qancha faktorlarining ta’siri bilan tushuntirishga moyilmiz. Fikrimizcha, bu faktorlar barcha o‘quvchilarga bir xil ta’sir ko‘rsatadi. Shunga qaramay, o‘zbek kurashi bilan shug‘ullanuvchi o‘quvchilarda “vijdonlilik” ko‘rsatkichi ancha yuqori ekanligini ta’kidlab o‘tishimiz.

To'sqinlilik - bu xulq-atvorni ijtimoiylashuvi va o'zini tuta bilish darajasidir. Ushbu ko'rsatkich sport bilan shug'ullanmaydigan o'quvchilarda ancha yuqori bo'lib, bu ularning o'zlarini yaxshi nazorat qila olmasligi va qiziqqonligidan dalolat beradi. Bizningcha, bu qiziqishlarining ijtimoiylashuvini yetishmasligi, o'z hohish istaklarini nazorat qilmaslik yoki uni keyinga qoldirishni hohlamaslik bilan bog'liqdir. Ularda o'tkir affektiv kechinmalarga bo'lgan moyl kuchli ifodalangan. Qo'zg'alishga bo'lgan ehtiyoj va hayajonga keltiruvchi holatlarda toqat qilib bo'lmaydigan darajada sustkashlik qiladilar. Ular o'z xohishlarini bevosita muomala jarayonida qoniqtirishga harakat qiladilar, buni natijasi haqida jiddiy o'ylamaydilar, o'ylamasdan qiziqqonlik bilan harakat qiladilar. Shuning uchun ular o'zlarining salbiy tajribalaridan kerakli xulosa chiqarmaydilar, shu xarakter asosida ularda ko'p qiyinchiliklar yuzaga keladi.

O'zbek kurashi bilan shug'ullanuvchi o'quvchilarning "to'sqinlilik" bo'yicha ko'rsatkichlari ularning ijtimoiy talablarga, o'zini tutishga, muomalada ehtiyot bo'lishga harakat qilishidan dalolat beradi. O'zbek kurashi mashg'ulotlarining ushbu omilga ijobiy ta'sir ko'rsatishidan dalolatdir.

Umumiy faollik - yana aytish joizki, bizning tadqiqotimizda o'quvchi sportchilardagi ko'rsatkichlar sport bilan shug'ullanmaydigan o'quvchilarga nisbatan yaxshi namoyon bo'lmoqda. Sportchi-o'quvchilar uchun bu holat "aqli faollik"ning namoyon bo'lishi bilan xarakterlidir, umuman, bu ulardagi tashabbuskorlik, faollik, qo'shimcha vazifalarni bajarishdan qochish va boshqalar haqida gapirish o'rinli emas. Bizning nazarimizda, umumiy faollikda yuqori baho va past bahoni namoyon bo'lishi yoqimsiz holdir. Agarda baho yuqori bo'lsa, unda ortiqcha faollik ba'zan "miyaga o'tirib qolishi", yetakchilikka intilishda namoyon bo'lsa, past bahoda esa javobgarlikdan qochish, ishdan bo'yin tovlash va boshqa xislatlarda namoyon bo'ladi.

Hadiksirash - bu o'zaro maxsus munosabatlarda hadiksirash, tortinish o'lchovi hisoblanadi. Tadqiqot natijalaridan shuni ko'rish mumkinki, o'quvchi-sportchilar orasida o'rtacha ko'rsatkichlar ustunlik qiladi. Sport bilan shug'ullanmaydigan o'quvchilarning ko'rsatkichi esa ularning yuqori bahoga moyilligidan dalolat beradi (qat'iyatsizlik, tortinchoqlik, ishonchsizlik va boshqalar). Ulardagi motiv va ikkilanish o'rtasidagi kurash davri qaror qabul qilishning cho'zilib ketishiga olib kelishi mumkin.

Dilkashlik - Tadqiqotimiz natijalari asosida aytish mumkinki, o'zbek kurashi bilan shug'ullanuvchi o'quvchilarning muloqot kengligi va dilkashligi, odamlar bilan munosabatga kirishish ko'rsatkichi taxminan bir xil darajani ko'rsatmoqda. Garchi ularning ko'rsatkichlari orasida ishonchlilik farqi aks etib tursada, ularni barchasining ko'rsatkichlari o'rtacha ahamiyatdan yuqoridir. Bizning nazarimizda, bu holat o'quvchilarga xos bo'lgan muloqotga intilish, ko'proq do'stlar va tanishlar orttirish, jamoada ishlash va dam olish kabi holatlar yosh psixologik xususiyatlarning namoyon bo'lishi bilan bog'liqdir.

Estetik ta'sirlanish - bu estetik va badiiy qadriyatlarga bo'lgan ta'sirchanlik xissidir. Natijalarni ma'lumotlari bo'yicha ko'rinib turibdiki, bizning tanlovimizda o'quvchilarda o'rtacha ahamiyatli faktor yana ustunlik qilmoqda, bu esa ularning orzu qilishi, tasavvuri va qiziqishi yetarli darajada ekanligini bildiradi. Bizning fikrimizcha, kurash bilan shug'ullanadigan o'quvchilar o'rtasidagi aniqlangan ko'rsatkichlarning ishonchlilik farqi ularning o'ziga xosligidan dalolat beradi.

Nazokatlilik - sinaluvchilardagi ayollarga xos bo'lgan xislatlar darajasini bildiradi. Shuni ta'kidlash joizki, sport bilan shug'ullanmaydigan o'quvchilarda "nazokatlilik" faktori yuqori ko'rsatkichga ega. Ular ko'proq hayajonlanishga, muloyim va ko'ngilchanlikka moyildirlar. Bundan tashqari, ularni xulq-atvorida jasurlik, qat'iylik va jur'at yetishmaydi. O'zbek kurashi bilan shug'ullanuvchi o'quvchilarda esa jasurlik, udduburonlik, o'zini namoyon qilishga va qat'iy, tez harakat qilishga intilish ko'proq namoyon bo'ladi.

Ijtimoiysizlik - bu shkala "vijdonlilik" va "to'sqinlilik" shkalla-laridan tashkil topgan. Bir yo'la bu shkala bo'yicha ko'rsatkichlar o'zbek kurashi bilan shug'ullanuvchi o'quvchilarda o'rtacha darajada namoyon bo'layotganligini aytib o'tish lozim va ishonchlilik darajasi ularni ko'rsatkichi bilan sport bilan shug'ullanmaydigan o'quvchilarning ko'rsatkichlari orasidagi farq uncha katta emas. Shu bilan birga aytish mumkinki, sport o'quvchilarda axloqiy-etik talablar va

jamiyat qoidalariga rioya qilish ehtiyojlarini shakllanishiga yordam berar ekan. Bizning tadqiqotimizda qatnashgan sinaluvchilardan – o‘zbek kurashi mashg‘ulotlari bilan shug‘ullanuvchi o‘quvchilarning “tortinchoqlik” shkalasi bo‘yicha ko‘rsatkichlari o‘rtacha ahamiyatda ustunlik qiladi (jadvalga qarang). Bu esa shuni ko‘rsatadiki, ular bir me‘yorda aql bilan fikr yuritadilar, boshqa odamlarga noqulaylak tug‘dirmaslikka harakat qiladilar, odamlar-dagi to‘g‘rilikni va samimiylikni yoqtiradilar. Shunday qilib, V.M.Melnikov va L.T.Yampolskiyning psixodiagnostik testi yordamida o‘quvchilarning individual va shaxsiy xislatlarini o‘rganish uchun o‘tkazilgan tadqiqot natijalari quyidagi xulosalarni chiqarish imkonini beradi:

1. Psixodiagnostik testi yordamida tekshirilgan barcha individual va shaxsiy xislatlar o‘quvchilarning mavjud xulq-atvoriga ta’sir ko‘rsatadi.

2. O‘zbek kurashi mashg‘ulotlari bilan faol shug‘ullanish vijdonlilik, muloqotlilik, umumiy faollik va boshqa xislatlarni shakllanishiga ijobiy yordamberadi. Shu bilan birga, bu mashg‘ulotlar asabiylik, ruhiy tajanglik, ruhiy azoblanish, tortinchoqlik va boshqalarning namoyon bo‘lishini pasayishiga yordam beradi.

3. O‘zbek kurashi mashg‘ulotlarining o‘ziga xos ta’siri quyidagi yuqori darajadagi shkalalarning namoyon bo‘lishida ko‘rinadi: ruhiy tuturiqsizlik, ijtimoiysizlik, odamovilik va tortinchoqlik.

4. Bizning eksperimental psixologik tadqiqotimiz natijalari shuni ko‘rsatmoqdaki, shaxs shakllanishini o‘lchovchi barcha parametrlar o‘zbek kurashi mashg‘ulotlari bilan faol shug‘ullanmaydigan nazorat guruhidagi o‘quvchilarga nisbatan ijobiy jihatdan ahamiyatli darajada namoyon bo‘ldi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Гаппаров З.Г. Спортивная психология [Текст]: Учебник для студ. ин-та физкультуры / З.Г. Гаппаров; МБ и ССО РУз. – Т.: ООО “Меҳридарё”, 2009.

2. Батурин Н.А. Психология успеха и неудач в спортивной деятельности / Н.А. Батурин // Психология в спорте. – Омск: Сфера, 2008.

3. Asadov Y.M. Ruhiy holatlar diagnostikasi va korrektsiyasi.–T.: “O‘qituvchi”, 2000.

4. Pulatov J.A. Sportchilarni psixologik tayyorlash. [Matn]: **O‘quv qo‘llanma**. Toshkent: “Umid Design”, 2021.

5. Бабушкин, Г.Д. Психодиагностика личности при занятиях физической культурой и спортом: учеб. пособие / Г.Д. Бабушкин. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2012.

6. Salomov S.R. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. 1 – jild. – T.: ITA – PRESS, 2015.

7. Qosimov U. Кураш. услубий_қўлланма.: Umid Design, 2021 yil

SPORT MUTAXASSISLARNING TIBBIY MUAMMOLARINI HAL QILISHDA XALQARO AMALIYOTLAR ROLI

Boboyarova Nilufar Saydullayevna - katta o‘qituvchi Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Samarqand filiali.

Annotasiya: Mazkur maqolada sport bo‘yicha mutaxassislar o‘rtasida tibbiy muammolarni o‘rganish va ularning yechimini topishda xorijiy tajribalarning o‘rni va tavsiyalari bayon etilgan.

Kalit so‘zlar: Sport, jismoniy tarbiya, salomatlik, yurak xuruji, yurak kasalliklari, badantarbiya, sport bilan shug‘ullanish, piyoda yurish, yurak siqilishi, mashq qilish, tibbiy ta’lim, tibbiy ko‘rik

Аннотация: В данной статье описана роль зарубежного опыта и рекомендаций в изучении медицинских проблем среди профессионалов спорта и поиске их решения.

Ключевые слова: спорт, физическое воспитание, здоровье, сердечный приступ, порок сердца, бодибилдинг, ходьба, физические упражнения, медицинское образование, медицинское обследование.

Sportchilarning jismonan yetuk, ma'nan barkamol bo'lishida, sport bo'yicha mutaxassislar o'rtasida tibbiy muammolarni o'rganish va ularning yechimini topishda xorijiy tajribalarning o'rni beqiyosdir. Sportchilarning salomatligida ham muammolar uchrab turadi, soha bilan bog'liq ko'ngilsizliklar tez-tez quloqqa chalinadi. Ma'lumotlarga ko'ra sportchilar o'rtasidagi o'lim holatlarining aksariyatiga yurak bilan bog'liq kasalliklar, asosan yurak xuruji sabab bo'lar ekan. Yiliga har 100 ming sportchining uchtadan bittasi ana shu sabab bilan vafot etadi. Hozirda yurak bilan bog'liq muammolarning oldini olish, davolash, sportchilar salomatligini va xavfsizligini saqlash dolzarb mavzulardan biriga aylanib qolmoqda.

Prezidentimizning 2017yil 9-martdagi "O'zbekiston sportchilarini 2020 yil Tokio shahri (Yaponiyada) bo'lib o'tadigan XXXII yozgi Olimpiya va XVI Paralimpiya o'yinlariga tayyorlash to'g'risida"gi qarori hamda 2018 yil 5-martdagi "Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi farmoni inson salomatligi va mamlakat dovru'ini taratuvchi mazkur sohaga davlat darajasida e'tibor qaratilishidan dalolatdir.

Sport mehnat munosabatlari va ularni huquqiy tartibga solish professional sport sohasida yorqinroq namoyon bo'ladi. [1:77]. Professional sportchilar tomonidan sport natijalariga erishish va uning o'sishi tanada sodir bo'ladigan moslashish jarayonlari hisoblanadi. O'qitish va raqobatbardosh faollik ularni takomillashtirish uchun asosdir. Ammo mashg'ulot jarayonini, sportchining sog'lig'ini nazorat qilmasdan yuqori natijalarga erishish mumkin emas. Sportchilarni kasallanishini chuqur tahlil qilish shuni ko'rsatmoqdaki, ular sport bilan shug'ullanmaydiganlarga nisbatan kam kasallanadilar. Buning asosiy sababi, ularning tashqi omillariga nisbatan chiniqqanliklari va sportchilarni tanlashni yaxshi yo'lga qo'yilganligidadir[2:24]. Buning uchun pedagogik va tibbiy nazorat mavjud. Ammo biror narsani boshqarishdan oldin aniq va qaysi ko'rsatkichlarni baholash kerakligini, ularning boshlang'ich darajasi va holatini aniqlash kerak. Boshqacha aytganda, ilmiy tashxis qo'yish kerak. Shubhasiz, ob'ektiv tashxis qo'yishdan oldin, nazorat yanada samarali bo'ladi.

"Sovetskiy sport" ning xabar berishicha 43 yoshli Maksim Gazuko "Sokol" va "Dial-Dent" xokkey klublari o'rtasidagi bellashuv vaqtida to'satdan muzga yiqilib tushgan. Shu zahotiy oq uning oldiga hakamlar va shifokorlar chopib kelgan. Ammo Gazukoni qutqarib qolishning imkoni bo'lmagan. Ma'lum bo'lishicha 43 yoshli sportchi yurak xuruji tufayli vafot etgan.

Belgiyalik 22 yoshli velopoygachi Roubaix Lille Metropole jamoasining a'zosi bo'lgan Dan Myunxger yurak xurujidan vafot etgan.

Erkakmi ayol, yurak kasalliklarini har yili eng ko'p odamni hayotdan olib ketadi. Shunisi aniqki, yurak xastaliklari erkaklarga qaraganda ayollarga ko'proq tahdid soladi. Buning sabablaridan biri esa-xotin-qizlarga tashxis qo'yishning qiyin ekanligi.

Erkak kishi yurak xurujiga uchradimi, demak, ko'p hollarda uning arteriyasi yopilib qolgan. Rentgen orqali muammo qayerda ekanligini darrov aniqlash mumkin.

"Ammo angiogramma deb ataluvchi bu protsedura ayol kishi arteriyasidagi muammoni har doim ham aniqlay olmaydi. Yurak xurujining oldini olishda badantarbiyaning roli kattadir-deb ta'kidlaydi" -Boston shifokori Stefani Kvi. U so'nggi 26 yil ichida 80 mingdan ziyod ayol sog'ligini kuzatgan ilmiy guruh a'zolaridan biridir. "Inson yuragining to'satdan to'xtab qolishining sabablaridan biri bu nosog'lom hayot tarzidir. Kuzatuvlarimiz asosida aytyapman,"-deydi u.

Doimiy tarzda sport bilan shug'ullanib parhez tutadigan va umuman chekmaydigan ayollarda esa yurak xuruji 92%ga kamaygan, deydi olimlar.

Shifokorlar maslahati esa kundek ravshan. Ular sabzavot va mevalardan to'yib yeyish zarurligini uqtiradilar. Jismoniy tarbiyani ham kanda qilmaslik kerak. Sportning hohlagan turi bilan shug'ullanishingiz mumkin. Professional tarzda shug'ullanish shart emas. Eng muhimi, bir joyda qimirlamay o'tirmaslik kerak. Piyoda yurishni xush ko'radigan odamlar bilsangiz, odatda sog'lom bo'lishadi, deydi mashhur shifokor Pol Tomson.

Har yili Qo'shma Shtatlarda 300 mingdan ziyod odam to'satdan yurak to'xtab qolishi oqibatida hayotdan ko'z yumadi.

Jahon Sog'liqni Saqlash Tashkilotining aytishicha, dunyo bo'ylab yiliga 15 million inson yurak bilan bog'liq kasalliklar natijasida vafot etadi.

Sakson yoshli Jozef Mazzetta yetti yil avval angina, ya'ni bo'g'ilish kasalligiga duchor bo'lgan edi. Yuragiga kislorod yetmasdi. "Nafas olishga qiynalardim, ko'kragim qisardi,"-deydi u.

Bugunga kelib esa ahvoli yaxshi. Dyuk Universitetidagi tibbiyotchi olimlar tomonidan o'tkazilgan ilmiy tajribada qatnashgan 134 bemorning biri sifatida Mazzetta qator ko'riklardan o'tdi.

Tadqiqot uchun bemorlarni uch guruhga bo'lishdi. Bir guruh jismoniy mashq qildi, ikkinchisiga ruhiy mashg'ulotlar berildi, uchinchi guruh esa doimiy muolaja jarayonidan o'tkazildi. Maqsad to'rt oylik muolaja natijasida bemorlarning ruhiy holatini tiklash edi. Amerika Tibbiyot uyushmasining jurnalda bosilishicha, ruhiy va jismoniy mashqlar kata yordam berdi.

"Ruhiyatni mustahkamlash va jismoniy sog'likni ta'minlash bo'yicha o'tkazilgan mashg'ulotlar yuragi qisiladigan, nafas olishga qiynaladigan bemorlarning ahvolini ancha tuzatdi,"-deydi izlanishga boshchilik qilgan Doktor Jeyms Blumental. "Tajribada qatnashgan bemorlar nafaqat ruhiy, balki jismoniy ham foyda ko'rishdi".

"Ruhiyatni mustahkamlash va jismoniy sog'likni ta'minlash bo'yicha o'tkazilgan mashg'ulotlar yuragi qisiladigan, nafas olishga qiynaladigan bemorlarning ahvolini ancha tuzatdi,"-deydi izlanishga boshchilik qilgan Doktor Jeyms Blumental. "Tajribada qatnashgan bemorlar nafaqat ruhiy, balki jismoniy ham foyda ko'rishdi".

Jamiyatda yurak salomatligi, tibbiy ta'lim va ko'rikni targ'ib qilish kerak. Bu nafaqat sog'liqni saqlash xodimlarining, balki har bir insonning burchidir.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Z.SH.Xadiyatullayev "Sport ta'limi sifatini ta'minlashda xorijiy tajribalar" moduli bo'yicha o'quv uslubiy majmua Toshkent-2021

S.A.Boltaboyev "Sport tibbiyoti, davolash jismoniy madaniyati va jismoniy tarbiya gigiyenasi" Ma`ruzalar kursi Namangan-2015

BALALAR HÁM ÓSPIRIMLER SALAMATLÍGÍNA KOMPYUTERLERDÍŃ UNAMSÍZ TÁSIRIN KEMEYTIW ILAJLARÍ

Ilyasova G.K - b.f.b.f.d (PhD), Dene tárbiya hám sport boyınsha qánigelerdi qayta tayarlaw hám bilimín asırıw institutı Nókis filialı "Sport psixologiyası, jámiyetlik-tabiyy pánler" kafedrası oqıtıwshısı.

Bisenbaev I.Q - Dene tárbiya hám sport boyınsha qánigelerdi qayta tayarlaw hám bilimín asırıw institutı Nókis filialı "Sport psixologiyası, jámiyetlik-tabiyy pánler" kafedrası oqıtıwshısı.

Annotaciya: Kompyuterde uzaq waqıt islew balalar hám óspirimlerdeń psixik hám fizikalıq salamatlıgına unamsız tásir etedi. Kompyuterlerdeń unamsız tásirin kemeytiwde ata-analar hám oqıtıwshılar tutqan orını aytıp ótilgen. Balalar hám óspirimler ushın kompyuterden qáwipsiz paydalanıw boyınsha usınıslar berilgen.

Tayanış sózler: Kompyuter júklemeleri, oynılar, balalar hám óspirimler, qáwipli faktorlar, qáwipsizlik, qadaǵalaw, shárayatlar.

Kirisiw: Biz házirgi kúnde júdá kóp informaciyalıq texnologiyalar paydalanılatuǵın dáwirde jasap atırımız. Bul bizdi usı dáwirge iykemlesiwimizdi talap etedi. Kompyuterdeń kólemli bolǵan dáwirler ótti. Endi derlik hár bir úyde kompyuter, planshet yamasa mobil telefon bar, sol sebepli hár bir shańaraqta bunday qurılmadıń balaǵa tásiri aktual máselelerden biri bolıp tabıladı.

Kóplegen ata-analar perzentlerine kishi jastan baslap elektron ǵalaba informaciyalıq qurallarından paydalanıwǵa ruxsat beredi hám onnan hesh qanday unamsız pikirde bolmaydı. Ata-

analardıń perzentine kompyuterden jas waqtınan baslap paydalanıwǵa ruxsat bergenliginiń tiykarı, kompyuterden paydalanıp jańa bilim hám kónlikpelerge iye boladı, dóretiwshilik qábiletlerin rawajlandıradı, strategiyalıq pikirlewin rawajlandıradı degen túsinik esaplanadı. Kompyuter, oqıwshınıń úy tapsırmaların (maǵlıwmatlar, esabatlar, konspektler) tayarlaw ushın isletiledi, úyden shıqpastan onlayn úyreniw, maǵlıwmatlardı real tárizde kóriw, onlayn treninglerde qatnasıwǵa múmkinshilik beredi, onıń bilim alıwına járdem beredi hám taǵı basqa.

Izertlew usılları. Balalar hám óspirimler salamatlıǵına kompyuterlerdiń tásirin analiz qılıw, ata-analar hám balalar arasındadı múnasebetlerdi gúzetiw, bilimlendiriw mákemeleri zamanagóy kompyuterler menen úskeleniwin, kompyuterlerdiń kompyuter xanalarında hám úylerde jaylastırıwın úyreniw. Kompyuter oınların balalar, óspirimler salamatlıǵına unamsız tásir kórsetetuǵın faktorlardı anıqlaw hám unamsız tásirin kemeytiw ilajların ulıwmalastırıw.

Talqılaw. Ata-analar balanıń is-háreketindeǵı ózgerislerdi elektron mashınaǵa shın mániste ǵárezli bolıp qalǵan balanıń minez-qulqlarındaǵı ózgerislerden sezedi. Kompyuter menen baylanıslı iskerlikke ǵárezlilik basqa barlıq iskerliklerdiń keskin qısqarıwına alıp keledi. Kompyuterge ǵárezlilik belgileri hár túrli. Balanıń is-háreketi tómendegilerdi óz ishine aladı: ol mudami kompyuterde otradı, túndi kompyuterde ótkeredi, basqa barlıq iskerliginiń keskin tómenlewine alıp keledi, sabaqlardı ózlestiriw tómenlewi, kompyuterge ǵárezlilik artadı, kompyuterde úy tapsırmasın tayarlaydı, tislerin juwıwdı umıttadı, ruwxıy jaǵdayı jamanlasadı hám kompyuterden paydalanıw qadaǵan etilgeninde jılaydı hám ǵázeplenedi.

Bala monitor ekranı aldında otıp balalıǵın ótkeriwi múmkin. Balalardıń ashıq maydandaǵı oınlarǵa, aktiv dem alıw hám oın kúlkige jumsawları kerek bolǵan waqıttı elektron qurılmalardan paydalanıp ótkeredi. Bunnan tısqari, kompyuterde islep atırǵanda, ásirese, kompyuter oınları waqtında, bala stressli sharayatta boladı.

Turaqlı keskinlik hám arttırılǵan ǵárezlilik sebepli balanıń minez-qulqı áste-aqırın ashıwshaq hám menmen bolıp qaladı. Tiykarınan sawashlar, atısıw, apat hám qural isletiw, qarsı gúres menen baylanıslı bolǵan kompyuter oınları balalardıń jáne de ayawsız hám basqınshı is-hareketlerge iytermeleydi. Balalar hám óspirimlerdiń ruwxıy halatı ekranda júz bolıp atırǵan waqıyalar haqqında sın pikirlewege imkan bermeydi, sol sebepli balalar hám óspirimler kóbinese kompyuter oınların haqıyqıy turmısta ótkeredi. Olar óz dúnyasında qaladı, ata-analar hám balalar ortasında túsinbewshilik hám daw-jánjeller payda boladı, bul bolsa múnásibetler buzılıwına alıp keledi. Kóbinese balalar hám óspirimler onlayn baylanısqa sonshalıq kónligip qalıwı, olar ushın haqıyqıy dúnyada baylanısta bolıwdı qıyınlasadı. Olardıń social tarmaqlarda júzlegen dosları bolsa da, turmısta haqıyqıy dosları joq. Bilimlendiriw mákemelerinde oqıw procesi de zamanagóy texnikalıq oqıw qurallarınan paydalanǵanda oqıwshılardıń salamatlıǵın saqlaw hám oqıw kúniinde olardıń tuwrı paydalanıwın támiyinlew kerek. Kompyuter xanalarında kompyuterler nadurıs ornalastırıw, hátte ulıwma qabil etilgen standartlarda da salamatlıq ushın zıyanlı bolıwı múmkin. Kompyuterden uzaq waqt hám tártipke salınbaǵan halda paydalanıw balalar hám óspirimler salamatlıǵı unamsız tásir kórsetetuǵın shártler hám faktorlardı tómendegiler.

Birinshi hám eń zárúrli faktor - bul kózdiń zoriǵıwı bolıp tabıladı. Áyne kózdiń zoriǵıwı sebepli, jańa paydalanıwshı qısqa waqıttan keyin bas awrıwı hám bas aylanıwın basdan keshiredi. Eger siz kompyuterde jeterlishe uzaq waqt dawamında isleseńiz, kóz sharshawları kóriw anıqlıǵınıń turaqlı tómenlewine alıp keliwi múmkin. İnsan kózi aralıqqa salıstırǵanda kem zoriǵıwdı basınan keshiredi, lekin yarım metrge shekem bolǵan aralıqta uzaq waqt monitor ekranı tásir qılıwı kóriw organın júdá zoriǵıwına sebep boladı, bul miyopiyanıń rawajlanıwına alıp keledi, keyin onı kóz áynek yamasa linzalar menen ornına keltiriw kerek boladı.

Kózdiń kúshli jumıs islewiniń taǵı bir nátiyjesi – “qurǵaq kóz” sindromı dep ataladı. Biz dıqqat penen qarǵanımda hám kózimiz zoriǵıwı nátiyjesinde biz tez-tez kirpik qaǵamız. Usınıń sebepinen kózdiń shaq perdesi kóz jasları menen kemrek juwıladı, jeterli dárejede azıqlanbaydı. Sırtqı tárepeden, bul kózdiń qızarıwı hám kóz qabaqlarınıń isip ketiwi menen kórinedi. Sezimler dárejesinde bala kóz salasında qolaysızlıq hám qızıwdı sezedi, ol tez-tez kirpik qaǵıp yamasa kózlerin uwqalawdı qálewi payda boladı.

Kompyuter menen islesiwde salamatlıqqa tásir etiwshi unamsız faktor - bul tar orıńǵa nadırıs jaylasıw bolıp tabıladı. Kompyuterde uzaq waqıt otırıw bir qatar unamsız aqibetlerge alıp keledi. Fizikalıq háreketsizlik (jeterlishe fizikalıq iskerliktiń bolmawı) buwınlar, júrek-qan tamır kesellikleri sisteması, diabet, semizlik, immunitet ázzilewi, arqa hám moyın bulshıq etleri hádden tıs júklemeni basdan keshiredi. Bul bolsa erte balalıq dáwirinde omırtqa baǵanasınıń qıysıqlıǵına alıp keliwi múmkin.

Sonıń menen birge, kompyuter stolın jaqtılandırıwdı tuwrı shólkemlestiriw kerek, quyash nurı monitorǵa túspewi kerek, sebebi natuwrı jaqtılandırıw kózdiń talıwına alıp keledi. Tábiyiy jaqtılıq ekranǵa túspewi kerek, qarańǵıda bolsa jumıs stolın qosımsha jaqtılandırıwı kerek. Hár bir kompyuter, telefon, televizor yamasa basqa elektron qurılma tómen chastotalı hám radiochastotalı elektromagnit nurlanıw shıǵaradı. Kompyuter nurlanıwı da bir qatar keseliklerge sebep boladı. Bunday kesellikler júrek-qan tamır kesellikleri, gormonal kesellikler, immun, nerv, reproduktivlik sistemalar, sozılmalı sharshaw, depressiya.

Miy hám kóriw sistemasınıń zorıǵıwı kúsheyiwı deneniń energiya rezervlerin tez joq etedi, bul óziniń maksimal múmkinshilikleri dárejesinde islewge májbúr boladı, ásirese kompyuter oynıları waqtında, psixologlar balanıń psixikasındaǵı ózgerislerden qáweterde, sol sebepli ata-analar balanıń neni hám qansha oynawın tańlaw ata-anaǵa baylanıslı bolıwı kerek.

Ózbekstan Respublikası Prezidentiniń 2020-jıl 30-oktyabrdegi “Salamat turmıs tárizin keń engiziw hám ǵalabalıq sporttı jáne de rawajlandırıw ilajları haqqında”ǵı Pármanında salamat turmıs tárizin turmısqa keń engiziw hám ǵalabalıq sporttı jáne de rawajlandırıwdıń tiykarǵı baǵdarları etip hár bir shańaraq, máhelle hám rayon(qala) da, mektepke shekemgi, ulıwma orta, orta arnawlı, professional hám joqarı bilimlendiriw mákemelerinde hám de basqa shólkemlerde dene tárbiya hám ǵalabalıq sport penen shuǵıllanıwǵa shárt-shárayatlar jaratıw belgilegen.

Ulıwma bilim beriw, professional hám joqarı bilimlendiriw mákemelerinde sabaqlar aralıǵında (úlken tánepis waqtında) “Sport minutı” dene shınıǵıwları, sabaqlar baslanıwınan aldın 2 minuta dem alıw shınıǵıwların ótkeriwdi berilgen.

Mektepke shekemgi bilimlendiriw shólkemleriniń medicina xızmetkerleri hám de rayon (qala) kóp tarmaqlı oraylıq poliklinikalarınan ulıwma bilim beriw mekteplerine biriktirilgen medicina xızmetkerleri tárepinen tárbiyalanıwshılar hám oqıwshılardıń salamatlıǵın hám fizikalıq kamalın turaqlı túrde qadaǵalawǵa alınıwın, olardıń sanitariya -gigiyena qaǵıydalarına ámel qılıwın, dene shınıqtırıw shınıǵıwların ótkeriliwin hám úzliksiz túrde sport penen shuǵıllanıwın, salamat turmıs tárizi úgitlewin, emlew-profilaktika ilajları ótkeriliwin, awqatlanıw rejimi hám sapasına ámel etiliwin qadaǵalawı belgilep berilgen.

Nátiyjeler. Perzentińiz benen shańaraǵıńızda kompyuterden paydalanıw qaǵıydaların anıq dodalawımız kerek (mısalı, úy tapsırmasın hám úy tapsırmasın orınlaǵannan soń 1-1,5 saat). Eger kompyuterde islew múddeti uzaysa, balańızdıń bos waqıtın jobalastıw zárúr: parkka seyil etiwdi, velosiped miniwdi, júrip seyil etiwdi, sportqa tartıń. Onı ápiwayıǵana qadaǵan etiwden kóre, alternativ usınıw júdá zárúrli. Balanıń ata-ana qadaǵalawı programmasın ornatiw kerek, bul qadaǵan etilgen saytlarǵa siltemeler hám ótiwlerdi esaptan tısqarı etedi. Bala tek ata-analarǵa tanıs bolǵan oynılar, filmler hám multfilmler tańlawı kerek. Perzentińiz menen isenimli múnásebetler ornatiw; artıqsha sın pikir de balanı virtual álemge úndew múmkin, eger ol jerde jetiskenlikke erisiwdi hám járdemdi seziwi.

Oqıwshılardıń jeke kompyuter menen islesiw stolında tuwrı otırıwǵa úlken áhmiyet beriw kerek, bul barlıq sistemalardıń normal islewine járdem beriliwi kerek. Nurdıń sınıw kemshilikleri bolǵan hám shıpaker kórsetpesi boyınsha kózáynek alǵan oqıwshılar kompyuterden paydalanǵanda olardan paydalanıwları shárt. Jumıs orınlarında yamasa kompyuter xanalarında kompyuterler natuwrı ornalastırıwı salamatlıq ushın zıyanlı esaplanadı.

Orta mektep oqıwshılar ushın kompyuter menen islewde statikalıq hám vizual sharshawdıń aldın alıw boyınsha ilajlar kompleksin tuwrı shólkemlestiriw júdá zárúrli bolıp tabıladı. Ilajlar kompleksi tómendegilerdi óz ishine alıwı kerek: jumıstıń individual páti hám ritmi; sabaq dawamında teoriyalıq hám ámeliy islerdi almaslaw; hár bir akademik saatdan keyin tánepisler shólkemlestiriw;

sharshawdın dáslepki belgileri payda bolǵanında 1-2 minuta dawamında dene tárbiyası minutaların shólkemlestiriw. Shinıǵıwları tamamlaǵannan keyin, kózler hám dene ushın gimnastikanı shólkemlestiriw kerek. Oqıwshılarda kóriw qábileti tomenlewi gúzetilse, kóz shinıǵıwları jalǵız tártipte, gárezsiz túrde belgilengen múddetten aldın orınlaw múmkin. Informatika xanası qawipsizlik talapların tolıq támiyinlegen halda oqıwshılardıń intellektual rawajlanıwı hám informaciya mádeniyatın qalıplestiriwge járdem beretuǵın psixologiyalıq hám ergonomik tárepten qolay ortalıq retinde shólkemlestiriliwi kerek. Ámeldegi ofislerde hawa ortalıǵınıń quramın normallastıratuǵın sistemalı ventilyatsiya bolıwı (sabaqlardı baslawdan aldın hám hár bir tánepisde hawa quramın normallastıw) kerek.

Oqıwshılardıń jeke kompyuter menen islewdi baslawdan aldın stolda tuwrı otırıwǵa úlken áhmiyet beriledi, bul barlıq dene sistemalarınń normal islewine járdem beredi. Oqıwshılardıń kompyuterde tuwrı otırıwın ushın sáykes túrde stol hám stul tańlanıwı zárúr. Otırǵanda oqıwshılar tik halda, iyilib otırmaıwı kerek. Balalar hám ospirimler jatıwdan aldın hám uyqlaw, júriw hám dem alıw ushın ajratatuǵın waqıt esabınan kompyuter oynıların oynaw qadaǵan etildi.

Juwmaq. Juwmaq retinde son aytıw kerek kompyuterden aqılǵa uǵras paydalanıw insan salamatlıǵına unamsız tásir etedi. Kompyuterde islew eń awır hám sharshatatuǵın jumıslardan biri ekenligi uzaq waqıttan berli tán alınǵan. Kompyuterde jumıs islew dawamında 10 minutlıq tánepiske shıǵıw, hár bir 20-25 minuttan kiyin kóz shinıǵıwların islew, sharshaw belgileri payda bolǵanda 1-2 minut dawam etetuǵın dene tárbiya shinıǵıwları waqıtın shólkemlestiriw kompyuterdiń unamsız tásirin kemiytiwge járdem beredi. Kompyuterde islewdiń ápiwayı qaǵıydalarna ámel etiw salamatlıǵımızdı saqlawǵa múmkinshilik beredi hám sonıń menen birge búgingi kúnde jas awlad ushın úlken imkaniyatlardı jaratadı.

Paydalanılǵan ádebiyatlar:

1. Ózbekstan Respublikası Prezidentiniń 2020-jıl 30-oktyabrdegi “Salamat turmıs tárizin keń engiziw hám ǵalabalıq sporttı jáne de rawajlandırıw ilajları haqqındaǵı Pármanı. <https://lex.uz/docs/-5077667>
2. Борисова, Т.С. Гигиенические основы компьютеризации обучения: учеб.–метод. пособие / Т.С. Борисова. – 2-е изд. с доп. и изм. – Минск: БГМУ, 2017. – 53 с.
3. Кучма, В.Р. Гигиена детей и подростков: учебник / В.Р. Кучма. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2008. – 473 с.
4. Желдак, О.И. Компьютерная зависимость школьников / О.И. Желдак // Актуальные проблемы современной медицины: материалы науч. конф. – Минск, 2004. – С. 68–69.
5. Леонова, Л.А. Некоторые итоги и перспективы исследования проблемы «Компьютер и здоровье ребенка» / Л.А. Леонова // Новые исследования. – 2003. – С. 53–68.
6. Никитина, М.В. Ребенок за компьютером / М.В. Никитина. – М.: Эксмо, 2006. – 288 с.
7. Степанова, М.И. Ребенок и компьютер глазами медика / М.И. Степанова // Биология в школе. – 2002. – № 7. – С. 21–24.

CURRENT PROBLEMS OF FORMATION OF TOLERANCE IN PRESCHOOL CHILDREN USING THE EXAMPLE OF DIALOGUE OF CULTURES

Kalibaeva Alima Erkinbaevna, 1st year Doctoral student, Nuku State Pedagogical Institute named after Azhiniyaz.

Abstract: The article highlights current problems of dialogue between cultures in the process of developing tolerance in preschool children. Dialogue of cultures is an organic and effective direction for the formation of tolerance based on the principles of knowledge of the culture of other

people and nations, personal communication, comparison, juxtaposition, empathy, joint participation in joint events and types of creative activities.

Key words: current problems, relevance, culture, dialogue of cultures, tolerance, comprehensive personal development.

Tolerance is manifested in Uzbekistan at the state (Government Decrees and Decrees) [1], social-democratic (understanding and respect for lifestyle, worldview), original worldview (etiquette, traditions and customs, views, beliefs, expression of emotions) levels [3].

The scientific and pedagogical literature discusses various approaches and methods of developing tolerance in relation to different age groups of students, but the development of tolerant attitudes and relationships in preschool age is of particular importance, since in modern psychology and pedagogy this age is considered as the initial stage in the formation of personality and worldview, morality.

Experts recognize the preschool stage of education as equivalent to all subsequent stages of education, emphasize its special sensitivity and affirm the enormous role of preschool childhood as the first stage of personality development, at which the value foundations of a worldview are laid and many moral qualities are developed.

Of course, the principle of dialogue between cultures seems relevant as the most organic and accessible way for a given age to introduce children into the process of developing their tolerance.

The principle of dialogicity in the educational process allows one to expand ideas about one's own and other cultures through knowledge of the unknown, comparison, juxtaposition, penetration of those brought up into the particular communicative, ritual, psychological, ethical characteristics of other peoples, the originality of their emotional artistic (art, creativity manifestations).

The concept of cultural dialogue is very broad and can be considered as a dialogue of cultures between a teacher (educator) - a preschooler, preschool teachers - a family, a dialogue of cultures between preschoolers themselves - representatives of different national cultures.

Basic principles of forming a dialogue between cultures of preschool children: - creation of a favorable communicative and emotional atmosphere;

- the use of creative forms of applying the dialogue of cultures in the process of developing tolerance;

- taking into account the age and individual characteristics and abilities of children when selecting material (visual, cognitive, gaming, creative and performing) and corresponding types of activities; an individual approach is determined by the basis of the artistic and aesthetic activity of preschoolers in the process of integrated classes;

- cooperation between kindergarten and family in implementing a dialogue of cultures, through which the process of aesthetic, spiritual, moral and general development of children is enriched.

The actual concept of dialogue of cultures in relation to educational activities is used to form interethnic tolerance, but during preschool childhood it acquires special significance. Preschoolers themselves are not yet able to understand the essence of the concept of "tolerance," therefore, very delicate and tactful work of the teaching staff of preschool educational institutions is required to form the required qualities through games, musical performance, drawing, quizzes, matinees, holidays, and special forms of joint activities with teachers and parents.

The foundations of tolerance laid down in childhood will manifest themselves in the future in a respectful attitude towards representatives of another culture, their customs and individual characteristics, will allow you to successfully cooperate with people of different views and beliefs, master the skills of dialogical communication, achieve success in meaningful activities, collaborate, and exchange best practices.

Literature

1. Decree of the President of the Republic of Uzbekistan "On measures to further improve interethnic relations and friendly ties with foreign countries" UP 5046 dated 05/19/2017.

2. Rizaeva L.M. Cognitive interest in the dialogue of cultures as the goal of cultural and linguistic education of preschool children // Theory and practice of social development. 2013. No. 1. pp. 258-261.

3. Murtazaeva R.Kh. The manifestation of tolerance of the Uzbek people in multi-ethnic Uzbekistan under conditions of independence. / Murtazaeva R.Kh. // "Science, technology and education." – 2018. – P. 1-6.

SPORT FAOLIYATIDA SPORTCHILARNING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARINI NAMOYON BO‘LISHI

Kurbonova Shaxnoza Nimadovna - Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Farg‘ona filiali.

Annotasiya: Ushbu maqolada sport faoliyati jarayonida hamda jismoniy mashq harakatlariga bog‘liq ravishda sportchilarga xos bo‘lgan xarakter xislatlari sportchi ruhiyatining hamma tomonlari bilan uzviy bog‘liq holda shakllanishi, temperamentning ayrim jihatlarini qisman qayta tarbiyalash orqali uni sport faoliyati talablariga ma‘lum darajada moslashishi haqida ma‘lumotlar berilgan.

Kalit so‘zlar: Sport faoliyati, xarakter, temperament, qobiliyat, epatchilik, irodalilik, ijobiy axloqiy sifatlar, jismoniy tarbiya, insonparvarlik, chidamlilik, axloqiylik, mardlik.

Kirish. Sportchilarda irodalilik, g‘alabaga intiluvchanlik, epatchilik, o‘zini tuta bilishlik, chidamlilik kabi sifatlarning shakllanishida sport mashg‘ulotlarining ahamiyati katta. Shu ma‘noda sportchiga xos xarakter xislatlar sport faoliyatida asta-sekin vujudga kela borib, keyinchalik bu xislatlar uning doimiy xarakteriga aylanadi. Irodaviy sifatlari yaxshi rivojlangan sportchi musobaqalarda yuqori natijalarga erishadi. Bu sportchining ham irodaviy, ham jismoniy jihatdan chiniqqanligidan, ham mustahkam xarakterga ega ekanligidan dalolat beradi. Ammo uning barqaror xarakter xislatlari, ijobiy axloqiy va irodaviy sifatlari sport mashg‘ulotlari va musobaqalarda, ta‘lim va tarbiya jarayonida, mehnatda shakllanib boradi. Ushbu jarayonning uzluksiz davom etishi esa sportchining yanada yuqori natijalarga erishishiga sabab bo‘ladi. Aksincha, sportchining mashg‘ulotlarda intizomsizligi, bilim olishga layoqatsizligi, o‘qish va mehnatdan bo‘yin tovlashi, qo‘polligi yoki aldanchiligi kabi salbiy sifatlari uning ham sportda, ham hayotda to‘siqlarga bardosh bera olmaslikka, ruhiy tushkunlikka olib keladi.

Ibn Sino ta‘biricha, kishidagi eng yaxshi sifatlar, avvalo, chidamlilik, axloqiylik va mardlikda ko‘rinadi. Mana shu uch ijobiy xislat birgalikda uning xarakterida adolat va mo‘tadillikni yuzaga keltiradi. Agar kishida mana shu sifatlar bo‘lsa, u hech qachon yomon yo‘llarga kirmasdan, o‘zini faqat oilasi, jamoasi va jamiyat ravnaqini ta‘minlovchi ishlarga bag‘ishlaydi. Binobarin, hayotning har bir davri o‘ziga xos go‘zallikka ega. Shu ma‘noda sportchi talabalik yillarida puxta bilim olishi, umuminsoniy xislatlarni o‘zida shakllantirishi, ijtimoiy hayotda faol bo‘lishi hamda qiyinchiliklardan qo‘rqmaydigan shaxs bo‘lib yetishishi uchun o‘z xarakterini toblab borishi lozim.

Tadqiqot usullari: Ba‘zi bir sportchilar o‘zining xarakteriga mos sport turini tanlashda xatolikka yo‘l qo‘yadi. Masalan, agar bolalarda insonparvarlik his tuyg‘ulari yaxshi rivojlangan bo‘lsa, sportning tajovuzkor harakat qiladigan turlari bilan shug‘ullanmagani maqsadga muvofiq. Lekin sportning ayrim turlari uchun tajovuzkorlik juda zarur. Ba‘zi bir sportchilar yuqori jismoniy tayyorgarlikka ega bo‘lsalar-da, sport musobaqalarida tajovuzkor harakatlar ko‘rsata olishmaydi. Lekin shu jamoadagi do‘sti o‘rtacha jismoniy tayyorgarligi bilan musobaqada tajovuzkor harakatlar yordamida yuqori natijalarga erisha oladi. Shuningdek, ba‘zi sportchilar o‘qish va mashqlar jarayonida kattalar va murabbiylar tomonidan yetarli tarbiya olmaganligi sababli ulardagi vijdotsizlik va beodoblik sifatlari tez rivojlanadi. Yoki sportchi yoshining o‘tishi va sportda ketma-ket mag‘lubiyatlarga uchrayverishi natijasida oxiri sport bilan tamoman xayrlashadi. Biroq shundan keyin ham o‘zining tajovuzkorlik harakatlarini to‘xtata olmaganidan sportchi ruhiy qiyinchiliklarga ko‘p uchraydi. U o‘zining xulq-atvorini o‘zgartira olmaganidan, boshqa odamlardek osoyishta hayot

kechira olmay juda qiynaladi. Shuning uchun murabbiy sportchilarni tajovuzkorlik harakatlarini faqat raqibga qarshi sport musobaqasi qoidalari asosida qo'llashga odatlantirishi lozim.

Muhokama: Fransuz faylasufi K.A. Gelvetsiy aql, yetuk iste'dod, zo'r talant, yaxshi fazilat, yaxshi xislat faqat tarbiya natijasi deb qaragan. Buning uchun ta'lim-tarbiya va sport muassasasi rahbarlari hamda murabbiylar sportchilar yashayotgan ijtimoiy muhitni va sport mashg'uloti jarayonini yanada go'zalroq qilishi, sportchilarni odamlarni ehtiyot qilish va sevisga odatlantirishi, ularning aqliy va ma'naviy his-tuyg'ularini yanada o'stirishi, sportchilarda keng qamrovli dunyoqarashni tarkib toptirishi, ularni insondagi go'zallikni his qilish kabi fazilatlariga ega bo'lishga odatlantirishi lozim. Sportchi xarakterining rivojlanishi faol sport faoliyati jarayonida hamda jismoniy mashq harakatlariga bog'liq ravishda sodir bo'ladi. Sport faoliyati jarayonida sportchilarga xos bo'lgan xarakter xislatlar nihoyatda xilma-xil bo'lib, bu xarakter-xislatlar sportchi ruhiyatining hamma tomonlari bilan uzviy bog'liq holda shakllanadi.

Natijalar. Sportchining barcha individual-psixologik xususiyatlari asosan sport faoliyati jarayonida namayon bo'ladi. Xarakter, temperament, qobiliyat sportchining individual xususiyatlaridir. Sportchilar turli sport faoliyatlarida, mashg'ulotlarda biror mashq yoki sport o'yinlarini tez yoki sekin bajarishlarida taktik harakatlar rejasini amalda katta mahorat bilan namoyish etishda bir-birlaridan farq qiladilar. Masalan, bir sportchi 100 metrli masofaga sekinroq chopsa, ikkinchi bir sportchi bu masofani tezlikda yugurib o'tadi. Ayrim sportchilarning sport faoliyati samarali bo'lsa, boshqa bir sportchilarning faoliyat natijalari kutilganidek samara bermaydi. Sportchilar faoliyatining mana shu xususiyatiga ko'ra, individual-psixologik xususiyatlari farqining o'ziga xos jihatlarni aniqlash «Sport psixologiyasi» fanining muhim vazifalaridan biri hisoblanadi. Tabiiyki, sportchilar har xil temperamentli bo'lib, ularning har biri g'alabaga o'z yo'li bilan boradi. Jamoada hech qachon 6 ta bir xil gimnastikachi bo'lmaydi, har qanday holatda ham hech kim bironing eng yaxshi sifatini takrorlay olmaydi. Har xil fazilatlarini o'zida to'la ma'noda birlashtira oladigan gimnastikachilar haqida orzu qilish mumkin xolos. Albatta har bir gimnastikachi hal qiluvchi daqiqalarda barcha sportchilarga xos yorqin jihatlarni to'liq namoyon etishga harakat qiladi. Bir gimnastikachi musobaqa jarayonida o'z kuch va imkoniyatlarini shoshilmasdan qat'iyat bilan safarbar qila boshlaydi. Ikkinchisi dadil, g'alabaga chanqoq, musobaqalashish xususiyatlari barqaror bo'lib, o'z kuchiga ishonadi. Uchinchisi sabotli, to'rtinchisi o'ta chidamli, beshinchisi yumshoq, jozibali va shu bilan birga temperamentli, oltinchisi serzavq va ochiq ko'ngilli, yettinchisi kuchli, matonatli, dadil. Har bir sport turi mashg'ulotlar va musobaqa jarayonida sportchining taktik mahoratini oshirib borish uchun ma'lum talablar qo'yadi. Masalan, bokschidan ringda raqibining taktik harakatlarining o'zgarishiga qarab, unga qarshilik ko'rsatish usullarini o'zgartirib borish talab qilinadi. Jamoadagi intizom sportchidan o'z hissiyotlari va xohishlaridan tiyilishni, baydarka qayig'ini eshkak bilan haydash muvozanatning har qanday buzilishiga sportchining o'z vaqtida yo'l qo'ymasligini talab qiladi. Bu talablarni ixtiyoriy ravishda o'zgartirish mumkin emas, chunki ular obyektiv sabablarga, ya'ni faoliyat mazmuniga bog'liq bo'ladi. Shunday ekan, barqaror va o'zgarmas temperament tipiga ega bo'lgan sportchi o'zining asab tizimi dinamikasi kuchini ma'lum sport faoliyatining shartlariga va murabbiyning talablariga qanday qilib moslashtira oladi? Avvalo, sportchi temperamentiga mos keladigan sport turini tanlashi kerak. Masalan, sportning parachutdan sakrash, avtomobil va motosport turlari bilan shug'ullanish melanxolik uchun nihoyatda qiyin yoki bunday temperamentga ega bo'lgan alpinistda to'satdan paydo bo'ladigan, xavfli va qisqa vaqtda hal qilish, yechimini topish talab qilinadigan murakkab vaziyatlarda o'zini boshqarish og'ir kechadi. Temperamentning ayrim jihatlarni qisman qayta tarbiyalash orqali uni sport faoliyati talablariga ma'lum darajada moslashtirish mumkin bo'ladi. Masalan, sportchida yuksak faollikni uyg'otadigan juda qiziqarli mashg'ulotda xolerikning vazminlik darajasi xuddi sangvinik temperamentli sportchilarnikidek bosiq bo'ladi. Futbol o'yinida melanxolik o'z vazifasini chuqur his qilgani tufayli o'ziga xos bo'lgan xavotirlanish xususiyatlariga qaramay, o'yinda sangvinik darajasida taktik mahoratini ko'rsatishi mumkin. Demak, temperament moslashuvning bu yo'li ham cheklanmagandir. Chunki juda qiyin sharoitlarda taxminan, o'ylab ko'rmasdan va tayyorgarliksiz juda tez harakat qilish lozim bo'lib qolgan taqdirda, temperament xususiyatlari eng chuqur va faol hissiyotlarning ta'siriga qaramay namoyon bo'lishi mumkin. Sport

mashqlari va sogʻlomlashtirish tadbirlari yordami bilan melanxolikning ishonchligini oshirish mumkin. Biroq tashqi hayot sharoitlari va tarbiyaga bogʻliq holda temperamentning hamma xususiyatlarini oʻzgartirib boʻlmaydi.

Xulosa. Xulosa qilib aytganda, temperamentga eng mos keladigan harakat usullari va yoʻllari temperamentga sabab boʻlgan, koʻpincha mutloqo ixtiyorsiz va behuda javob berish formulalariga hamda harakat xususiyatlariga bogʻliqdir. Masalan, muvozanatsiz xolerik gimnastika snaryadlarida taqiqlangan harakatni fikran xotirada saqlab qolish uchun sangvinikka qaraganda ancha koʻp marta mutloqo beixtiyor va behuda qarama-qarshi harakatlarni bajaradi. Melanxolik sportchi musobaqadan oldin oʻz kuchiga ishonmasligi, bezovtalanishi va xavotirlanishi tufayli oʻyin usullarini bajarishda ixtiyorsiz ravishda xatolikka yoʻl qoʻyadi, uning musobaqada oʻzini oʻnglab olishi juda qiyin kechadi. Temperamentga bogʻliq boʻlgan xuddi mana shunday individual uslub motosportda, avtomobilchilarda, akrobatchilar va shu kabilarda kuzatiladi. Sportchida individual uslubning tarkib topishida eng muhim shartlardan biri sportchi bajarayotgan jismoniy mashq harakatlariga ongli, ijodiy munosabatda boʻlishidir. Agar sportchi musobaqada eng yaxshi natijalarni qoʻlga kiritishga yordam beruvchi qulay usullarni qidirsa, ana shundagina individual uslub yuzaga kelishi mumkin. Sport faoliyatida individual uslub mahoratli sportchilarda, chempionlarda yaqqol namayon boʻlishi kuzatiladi. Sportchining individual xususiyatlari sport faoliyatida oʻzaro chambarschas bogʻliq holda namoyon boʻladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Pulatov J.A. Sportchilarni psixologik tayyorlash. [Matn]: Oʻquv qoʻllanma. Toshkent: "Umid design", 2021.-135 b.
2. Батури́н Н.А. Психология успеха и неудач в спортивной деятельности / Н.А. Батури́н // Психология в спорте. – Омск: Сфера, 2008. -195 с.
3. Гаппаров З.Г. Спортивная психология [Текст]: Учебник для студ. ин-та физкультуры / З.Г. Гаппаров; МВ и ССО РУз. – Т.: ООО «Мехридарё», 2009. – 312 с.
4. Y. Masharipov, Sport psixologiyasi: oʻquv qoʻllanma / Y.Masharipov, N. Joʻrayev; masʼul muharrir Sh.A. Aminjonov; Oʻzbekiston Respublikasi Oliy va oʻrta maxsus taʼlim vazirligi. – T.: "Oʻzbekiston faylasuflari milliy jamiyati" nashriyoti, 2010. – 144 b. –ISBN 978-9943-319-98-1
5. Бабушкин Г.Д. Психодиагностика личности при занятиях физической культурой и спортом: учеб. пособие / Г.Д. Бабушкин. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2012. – 328 с.
6. Kurbonova Sh.N. Shaxs iqtidori va qobiliyatlar diagnostikasi //Finland International Scientific Journal of Education, Social Science & Humanities. – 2023. – Т. 11. – №. 4. – С. 1345-1351.
7. Kurbonova Sh.N. Sportda motivatsiyani oʻrganish //Новости образования: исследование в XXI веке. – 2022. – Т. 1. – №. 3. – С. 332-337.

SPORTDA MURABBIYNING ROLI

Z.Klicheva - psixologiya fanlari nomzodi, dotsent,

M.Axmedova - Jismoniy tarbiya va sport boʻyicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Nukus filiali.

Annotatsiya. Ushbu maqola zamonaviy sportda murabbiylikning ahamiyatini tahlil qilishga bagʻishlangan. Mualliflar murabbiyning rolini sportchilarning kamol topishi va yuksak natijalarga erishishidagi asosiy omil deb biladilar. Maqolada murabbiyning asosiy tamoyillari, individual yondashish, texnik va taktik koʻnikmalarni shakllantirish, shuningdek, psixologik tayyorgarligi koʻrsatilgan.

Kalit soʻzlar. Sport, mentorlik, sportdagi samaradorlik.

Abstract. This article is devoted to the analysis of the importance of mentoring in modern sports. The authors consider the role of a mentor as a key factor in the development of athletes and achieving outstanding results. The article highlights the basic principles of mentoring, including, the formation of technical and tactical skills, as well as psychological training.

Keywords. Sport, mentoring, mentoring, effectiveness in sports

Bugungi kunda jismoniy tarbiya va sport sohasida murabbiylik bilan bog'liq masalalar dolzarbdir, chunki ular yuqori natijalarga erishishda ajralmas qismini tashkil etadi. Bu jarayon tajribali murabbiy yoki ustoz rahbarligida individual yoki guruh mashg'ulotlarini o'z ichiga oladi. O'quvchilarning sport qobiliyatlarini maksimal darajada rivojlantirish, ularda yuqori texnik mahorat va psixologik barqarorlikni rivojlantirishni talab qilib, murabbiylik sportchilarning raqobat maydonidagi muvaffaqiyatlariga katta hissa qo'shadi.

Tadqiqot mavzusi bo'yicha ilmiy va uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish; murabbiydan sportchiga qanday fazilatlar va qadriyatlar o'tishi va bu uning shaxsiy rivojlanishiga qanday ta'sir qilishini o'rganish; sportsmenlarga samarali o'rgatish va rag'batlantirish uchun qo'llaydigan turli yondashuv va usullarni ko'rsatish. Ishda murabbiylik usullaridagi farqlarni tahlil qilish, shuningdek, sportda murabbiylik samaradorligini tahlil qilish kabi usullardan foydalaniladi. Adabiy manbalarni tahlil qilish sportda murabbiylikning universal ta'rifi yo'qligini aniqlashga imkon berdi, bu atama turli lug'atlarda bir nechta umumiy xususiyatlarga ega. Bularga quyidagi fikrlar kiradi:- murabbiylik ikki kishining o'zaro ta'sirini o'z ichiga oladi o'zaro ishonch va hurmatga asoslangan munosabatlar paydo bo'ladi;

- murabbiy ko'proq kuchga, bilimga yoki tajribaga ega bo'lsa;
- ustozdan shogirtiga ma'lumotlar oqimi aniq bo'ladi;
- murabbiylik - o'z bilimlarni berish jarayoni;
- ikkalasi uchun ham imtiyozlarning mavjudligi ustoz va murabbiylarga bog'liq.

Murabbiyning sportchilar bilan muloqot qilish etikasi o'ziga xos xususiyatlarga ega. Jumladan: o'smirning qay darajada ijtimoiylashganligini aniqlash uchun, u bilan faqatgina tabiiy, ishonchli munosabatlarni o'rnatish zarur. O'smirning hayotida ushbu munosabatlarning paydo bo'lishi uning vaziyatining o'zgarishiga, shu bilan bir qatorda uning resotsializatsiyasi – tiklanishi va boshqa aloqalarni ko'rsatishi mumkin; suhbat olib borilayotgan sportchining hissiy holatini his qila bilish. Masalan, bolaga jarohat yetkazishi mumkin bo'lgan shaklda ma'lumotni qabul qilmaslik; bolalarga nisbatan chuqur qiziqish va buning oqibati sifatida ular bilan munosabatda chidamlilik; bolaning intilishlari va xulq-atvorini his qila bilish, o'zining bolalikdagi tajribasiga tayangan holda, uni o'zidek qabul qila olish qobiliyati; bolalar va o'smirlar xulqi bilan bog'liq bilimlarga ega bo'lish: bolaning rivojlanish xususiyatlari va qonuniyatlarini bilish.

Sport va jismoniy mashqlar bo'yicha. murabbiylik mavzusi bo'yicha adabiyotlar soni ortib bormoqda. Misol uchun, 2009 yilda sport psixologiyasi (SP) bo'yicha magistratura talabalariga murabbiylik qilish bo'yicha o'tkazilgan tadqiqotda Uotson, Klement, Blom va Grindli talabalar o'zlarining murabbiylari va murabbiylik jarayoni, rasmiy yoki norasmiy bo'lishidan qat'iy nazar, ijobiy tasavvurga ega ekanligini ma'lum qilishdi. Boshqa tadqiqotlarda murabbiylar va sportchilarga qanday ustozlik qilishlari tekshirilgan. Ushbu tadqiqot muammolarini hal qilishda biz sportda murabbiylikning bir necha turlari mavjudligini ham aniqladik. Bularga quyidagilar kiradi: an'anaviy yakka murabbiyligi, guruh murabbiyligi yoki jamoaviy murabbiylik. Shu bilan birga, shuni ta'kidlash kerakki, guruhli murabbiylik holatlarida bir vaqtning o'zida to'rt nafar ustozdan nisbati birdan oshmasligi tavsiya etiladi. Shuningdek, Skype kabi turli texnologiyalar yordamida amalga oshiriladigan elektron mentorlik ham mavjud. Mentorlik, shuningdek, nazorat tajribasi kabi rasmiy tuzilgan dasturlar orqali yoki norasmiy tarzda, sport jamoasining yangi a'zosiga sportchi rasmiy ravishda so'ramasdan murabbiylikni amalga oshirilishi mumkin. Shuningdek, biz murabbiylik samaradorligiga individual xususiyatlar va madaniy va jamoat omillari (masalan, murabbiyning tajribasi, mentorning o'zgarishlarga tayyorligi, kontekst) ta'sir qilishini aniqladik Masalan, mentorlik samaradorligi ustoz va maslahatchi bilan bog'liq bo'lgan individual xususiyatlarga ega, masalan, motivatsiya, hamkorlik va jalb qilish darajasiga bog'liq ekanligi ko'rsatilgan. Shuningdek mentorlik

samaradorligiga, atrof-muhit omillari, masalan, jamiyat va madaniyat ta'siri ko'rsatadi. Mentorlikning davomiyligi mentorlikning muvaffaqiyati bilan chambarchas bog'liq.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, yaqshi natijaga erishish uchun odam qanchalik uzoq davom etsa, 1 yildan 18 oygacha bo'lgan ta'sirni ko'rsatish uchun minimal vaqt shug'ullansa shunchalik samaraliroq bo'ladi. Shuningdek, ushbu davrda mentorlik oyiga kamida 4 soat davom etishi kerakligi ko'rsatilgan. Muvaffaqiyat uchun ustoz va murabbiy munosabatlarining sifati juda muhimdir.

Mentor va ustozlik munosabatlarining sifati murabbiylik muvaffaqiyatiga ta'sir qiluvchi eng muhim omillardan biri ekanligi aniqlandi. Ustoz va shogirt o'rtasidagi munosabatlar qanchalik yaqin va ishonchli bo'lsa, murabbiylik shunchalik samarali bo'ladi. Etarlicha ishonch va yomon munosabatlar murabbiylik harakatlarining muvaffaqiyatsizligi bilan bog'liq. Mentorlikning muhim jihatlari nafaqat treningning texnik jihatlari, balki psixologik yordam, motivatsiya va axloqiy qadriyatlarni shakllantirishni ham o'z ichiga oladi. Bundan tashqari, murabbiylik sportchida xarakter, o'z-o'zini intizom va qat'iyatni shakllantirishga yordam beradi.

Xulosa qilib aytganda sportdagi murabbiylik sport yutuqlarini rivojlantirish va erishishda muhim rol o'ynaydi. Bu jarayonda tajribali murabbiydan sportchiga bilim va ko'nikmalarni rivojlantirishni o'z ichiga oladi. Shuni ta'kidlash kerakki, yaxshi murabbiy nafaqat o'z tarbiyalanuvchisining jismoniy tayyorgarligi, jismoniy rivojlanish darajasi, sog'ligini kuzatib boradi, balki uning hissiy-psixologik holatiga ham e'tibor beradi. Shunday qilib, sportdagi murabbiylik ko'plab sportchilar uchun muvaffaqiyatga erishish yo'lining ajralmas qismidir. Murabbiy va sportchi o'rtasidagi o'zaro hurmat, ishonch va qo'llab-quvvatlashga asoslangan munosabatlar sportda ajoyib yutuqlarga olib keladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Абрамов, Э. Н. Опыт разработки целевой модели наставничества в сфере физической культуры и спорта Э.Н.Абрамов Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма. 2022.С. 13–18.
2. Гаспаришвили, А.Т.Наставничество как социальный феномен: современные вызовы и новые реалии / А. Т. Гаспаришвили, О. В. Крухмалева Народное образование. – 2019. – №. 5 (1476). – С. 109–115.
3. Уотсон, Дж. К. Наставничество: процессы и восприятие аспирантами психологии спорта и физических упражнений / Дж. К. Уотсон и др. // Журнал прикладной спортивной психологии. 2009.Т. 21. №. 2.С. 231–246.

XOTIN-QIZLAR JISMONIY TARBIYASI VA SPORTINI RIVOJLANTIRISHNING PEDAGOGIK JIHLARI

Mambetniyazova Zamira Turdibayevna - Qoraqolpo'giston Qishloq xojaligi va agrotexnologiyalari instituti katta o'qituvchisi.

Annotatsiya. Ushbu maqola xotin-qizlar sportining rivojlantirish va uning samaradorligi haqida boradi.

Kalit so'zlar sport, xotin-qizlar, gimnastika, harakatli o'yinlar, matbuot xabarleri, og'ir vazn.

Jahon xalqlari orasida onalarga e'tibor, mehr-muhabbat eng yuqori o'rinda turadi. O'zbek xalqi onalar, xotin-qizlarini e'zozlash, ularga, xizmat qilishda o'ziga xos alohida xususiyatlarga egadir.

Oilada barcha kishilar, ayniqsa, farzandlar onaning hurmatini hamma narsadan ustun qo'yadi. Xotin-qizlarga mehr-oqibat g'oyat kuchlidir. Ayniqsa, qizlarning turmushga chiqishi, oila qurishi va doimo sog'lom, oqibatli, oila a'zolariga sadoqatli bo'lishga o'rgatiladi. Aksariyat xotin-qizlar bunday e'tibor va hurmatga yaxshi munosabatda bo'ladi, asosiy ishonchlarni sabrqanoat bilan oqlashadi.

“...Kamon otib, yoyi uzgan merganga tegaman, kurashib halol yengan polvonga tegaman...” Bu satrlar hammamizga tanish, albatta. Alpomish dostonida qalmoqlarga talash bo‘lgan Barchin o‘zbeklarga xos dovyuraklik bilan o‘zbek qizlarining mardligini mana shu tarzda ifodalashda ham bir ma’no bordek. Balki, bu bir dostonidir. Biroq, xotin-qizlarimizning mardlik va tantiliklari ming yillardan buyon saqlanib kelayotgan xislatdir. O‘sha halinchagu halpak, besh toshu arqonda sakrash o‘yinlarida ham bizga ayon bo‘lmagan, biroq, harakatlarida jismoniy sog‘lomlikni targ‘ib etuvchi mazkur o‘yinlarning ijobiy ta’siri ham kattadir.

Mustaqillik yillarida milliy qadriyatlarni qayta tiklash, aholining ma’naviy va ma’rifiy jihatdan boyitish yo‘lida juda katta tadbirlar amalga oshirilmoqda. Faqat katta yoshdagilargina emas, balki kichik yoshdagi qizlar va o‘quvchi qizlar orasida milliy iftixor va g‘ururni egallashda siljishlar bo‘lmoqda. Islom dini olamidagi eng ibratli va foydali jihatlar xotin-qizlar orasida singib bormoqda. Bularning negizida sog‘lom oila yaratish, farzandlarni jismonan va ma’naviy jihatdan barkamol qilib o‘stirish tadbirlari tobora kengaymoqda.

Mustaqillikning sharofati tufayli sportchi xotin-qizlarimiz chet ellarga tez-tez borib kelmoqda. Bunday jarayonlar milliy madaniyatimizni boyitishga xizmat qilmoqda. I.To‘laganova (tennis), S.Burxonxo‘jayeva (tennis), Y.Hamroqulova (shaxmat) jahon sporti yulduzlariga aylanmoqda.

Respublika Prezidentining farmonlari (2016, 2017, 2019, 2020, 2021) hamda O‘zbekiston Respublika Vazirlar Mahkamasining ko‘pgina qarorlari asosida ayollarning salomatligini ijtimoiy-moddiy jihatdan ta‘minlanishi va ularga doimiy ravishda tibbiy xizmatlarni yaxshi yo‘lga qo‘yish kabi masalalari olib borilayotgan turli-tuman tadbirlar katta ahamiyatga egadir.

E’tirof etish kerakki, jismonan zaif yoki kasalmand xotin-qizlarga tibbiy yordamlar doimiy ravishda berib borilmoqda. Jismonan ojiz va kasalmandlikning sabablari tug‘ma yoki oziq-ovqatlarni yetarli darajada iste‘mol qilmaslik bilan ko‘proq bog‘liqdir. Shuningdek, og‘ir vaznli (ortiqcha semiz) xotin-qizlar ham oz emas. Bu ikki holatda barcha dori-darmonlarga nisbatan jismoniy mashqlar, turli o‘yin (raqs) bilan shug‘ullanish natijasida sog‘lom bo‘lish holatlari ilmiy-amaliy jihatdan tajribada isbotlangan. Shu sababdan, markaziy shaharlarda turli kasalliklarni davolash yo‘lida jismoniy mashqlar vositasidan foydalanish usullari, sog‘lomlashtirish maskanlari kun sayin ko‘paymoqda. Yaqin o‘tmishimizda sport kiyimlari bilan shug‘ullanuvchi xotin-qizlar ancha ko‘paygan edi. Bu jihatlar jismoniy tarbiya darslarining majburiyligi va sport musobaqalarining qoidalarida qat’iy chegaralangan edi, lekin keyingi yillarda milliy xususiyatlar, urf-odatlar natijasida odmiroq (mos) kiyimlardan foydalanish amalda qo‘llanilmoqda. Bu jihatlar milliy xususiyatlarni rad etmagan holda yanada takomillashmoqda.

Ta’kidlash lozimki, teleko‘rsatuvlar, matbuot xabarlari, ayniqsa, chet ellarga sayohat qilish, tijorat va boshqa zaruriyatlar bilan borib-kelish, tajriba almashish natijalari, kiyinish, bezaklar berish, muomila sohalarida yoshlar o‘rtasida yangi yo‘nalishlar ta’siriga tushib qolish kuchaymoqda. Bunday jihatlar sportda, ayniqsa, yaqqol namoyon bo‘lmoqda. Sport maktablari va turli jamoalarda (komanda) mahalliy millat qizlarining qiziqib va faollik bilan shug‘ullanishlari kengaymoqda. Kurash, sharqona yakka kurashlar, kikkoksing, futbol, hatto og‘ir atletika bilan kuchini sinash kabi erkaklar sporti bilan shug‘ullanish rivojlanmoqda. Bunday jihatlar oila, qolaversa, Vatan shon-shuhratini oshirishga xizmat qilmoqda. Bu boisdan ham ota-onalar qizlarining gimnastika, suzish, yengil atletika, voleybol, qo‘l to‘pi, tennis kabi sport turlari bilan shug‘ullanishlariga monelik qilmayotir.

Jismoniy mashqlar, ayniqsa, sport turlari xotin-qizlarning jismonan barkamol bo‘lishi, sog‘lom, tetik bo‘lib, sog‘lom farzandni tarbiyalab, voyaga yetkazishlarida eng muhim omillardan biridir. Bu jihatlar barcha oilalarga, ayniqsa, yosh oilalarga tobora tez singib bormoqda. Bunga qaramasdan ko‘pchilik keksa avlodlar, shuningdek, zamonaviy yosh oilalarda ham xotin-qizlarning jismoniy tarbiyasiga e’tiborsizlik hamon kuchliroq.

Buning eng asosiy sabablari shundaki, urf-odatlarni ro‘kach qilib (bahona) xotin-qizlarga ertalab yoki bo‘sh vaqtlarda gimnastika, o‘yinlar bilan shug‘ullanishni erkaklar ep ko‘rmayotir. Qolaversa, erkaklar va ayollarning ko‘pchiligi jismoniy mashqlarni ishlatish yo‘llari, ularning salomatlikni yaxshilashdagi tarbiyaviy jihatlarini yaxshi bilmaydi.

Shu sababdan ham, eng avvalo, oila, mahallalarda xotin-qizlarning jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishiga tegishli shart-sharoitlar yaratish lozim. Milliy xususiyatlarni hisobga olgan holda xotin-qizlar uchun maxsus mashqlar majmuasi, osonlashtirilgan texnik qoidalar bo'yicha sport turlarini ishlab chiqib, amalda joriy etish lozim. Bu yo'lda teleradio va ommaviy axborot vositalari orqali mutaxassis olimlar, shifokorlar, ayniqsa, xotin-qizlarning ma'ruzalar bilan chiqishini tashkil etish lozim.

Shuningdek, xotin-qizlar qo'mitalari sport tashkilotlari bilan hamkorlikda xotin-qizlar jismoniy tarbiyasi va sportini rivojlantirish chora-tadbirlarini ishlab chiqishlari lozim. Umuman aytganda, xotin-qizlar orasidan gimnastika va harakatli o'yinlar bo'yicha o'rta maxsus ma'lumotli xodimlarni tayyorlashni yo'lga qo'yish davr talabidir.

Ta'kidlash lozimki, xotin-qizlar o'rtasida jismoniy madaniyat va sportni rivojlantirish, ayniqsa, yuqori malakali mutaxassislarni tayyorlashda mahalliy millat xotinqizlaridan R.A.Qoziyeva (jismoniy tarbiya tarixi), O.Sobirova (suvda suzish, marhum), K.T.Rahimjonova (Shokirjonova - yengil atletika), G.BAbdurasulova (qilichbozlik, O'zDJTI), R.A.Qosimova (qo'l to'pi, Samarqand DU) kabi olimlarning hissasi kattadir. Bu kabi iste'dodli olimlarni ko'paytirish kelajakda juda ham zarurdir. Shu o'rinda xotin-qizlarning kundalik turmush sharoitida shug'ullanishga doir amaliy taklif sifatida «To'maris o'yinlari» Respublika festivallari (1999-yil - Jizzax, 2001-yil - Shahrisabz, 2003-yil - Namangan) dasturidagi ba'zi turlarning qisqacha mazmunini havola etish joizdir.

1. «Tortishmashoch»: Uzun arqon maydonda chizilgan joyga qo'yiladi. Arqonning o'rtasiga rangli (oq yoki qizil) latta bog'lanadi. Bu chegaralarda o'tganligini bildiradi. Ikki tomonda 5-10 kishi arqonni ko'tarib «ruxsat» berilgach, o'z tomonlariga tortishadi. Belgilangan chiziqdan arqon belgisi o'tib ketsa o'yin to'xtatiladi.

2. «Qo'l kuchini sinash»: bu tur jahon sport turlari qatoriga kirgan va «armrestling» deb ataladi. O'yinchilar yuzma-yuz stolga tirsaklarni qo'yib, kaftlarni qisib stulda o'tirishadi. «Ruxsat» berilgach, har bir kishi raqibining bilagini qayirishga harakat qiladi. Kimning kuchi ko'p bo'lsa, raqibining bilagini qayirib, stolga tekkizadi.

3. «Arg'imchoq»: «Arg'imchoq» (skakalka-sakragich) o'yinning turlari juda ko'p. Ya'ni: yakka holda turli xil sakrashlar, juft bo'lib sakrashlar. Eng qizig'i shundaki, uzunroq arqonning ikki uchidan ushlab aylantirilgan holda kim ko'p sakrashi (xato qilmasdan) musobaqa tarzida o'tkaziladi. Sakrashda ikki va uch kishi bo'lib birdaniga sakrash mumkin. Arqonni esa 4-6 kishi bo'lib aylantirish zarur bo'ladi.

4. «Otib qochar»: to'pni otish chizig'ida «Uy» belgilanadi. 30m. qarama-qarshi tomonda chegara chizig'i bo'ladi. O'yinchilar yuza chizig'ida turishadi. «Uy» dan uzoqqa to'p otiladi va urgan kishi qarshi chiziqqa yetib olishi kerak. Agar to'pni tutib olib, uni ursa o'yinchilardan boshqasi yana boshlaydi. Xullas, tez yugurish, ephillik bilan yana o'z joyiga qaytib kelish o'yinchidan talab etiladi. Bu o'yinni qizlar va yosh juvonlar ko'proq o'ynashlari lozim bo'ladi.

5. «Qirq tosh»: start chizig'idan boshlab, uzunasiga har bir o'yinchini hisobga olib 5m.dan parallel ravishda chiziq tortiladi va uning har 5m.dan so'ng doiraga belgilanadi. Ruxsat berilgach, o'yinchilar to'pni doirachalarga qo'yib qaytadi. Bunda eng oldindagisi so'nggi doiraga (uzoqdagi) qo'yib keladi. Qolganlari ham shu tarzda o'z doiralariga to'pni qo'yib, orqaga yugurishadi. Bu o'yin vaqtga qarab g'olibni belgilaydi.

6. «Otishma»: o'yinchilar (6-8 kishi) ikki jamoaga bo'linib, keng doira chiziladi. Qur'a tashlashdan keyin boshlovchilar aniqlanadi. Boshlovchilar doira tashqarisida va raqiblar doira ichida bo'lishadi. Doira ichidagilarni to'p bilan urib, o'yindan chiqarish kerak. 5-6 daqiqa ichida qaysi jamoa ko'proq yutuqqa erishsa, o'sha g'olib, deb topiladi.

Yuqorida keltirilgan o'yinlarni qizlar va ayollar yaxshi bilishlari, imkoniyat doirasida ular bilan doimiy ravishda shug'ullanishlari zarur bo'ladi. Yoshlar jismoniy barkamollikka yetishish va o'z jamoalari, tuman-shahar, viloyat va respublika musobaqalarida faol ishtirok etishni maqsad qilib qo'yishlari, «Barchinoy» maxsus test-sinovlarini bajarishga tayyor bo'lishlari lozimdir.

Katta yoshdagi ayollar turli xil mashqlar, o'yinlar orqali o'z salomatligini yaxshilash va oilada kichik bolalarni o'yinlar bilan shug'ullanishga o'rgatishlari hayotiy zaruriyatdir.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. G'aybullayev N. va boshq. Pedagogika. Toshkent, 2005.
2. Hasanboyev J. va boshq. Pedagogika fanidan izohli lug'at. –T.: Fan va texnologiya. 2008.
3. Sh.T. Arabova - «O'zbekistonda Xotin-qizlar sportining rivojlanishi va uning tarbiyaviy ahamiyati» mavzusidagi BMI-2011.

ОЦЕНКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ РАЗЛИЧНЫХ ВОЗРАСТОВ В РЕСПУБЛИКЕ КАПАКАЛПАКСТАН

Мамбеткаримов Гайрат Абдикаримович - *д.м.н., доцент*, Нукусского филиала Института переподготовки и повышения квалификации специалистов физического воспитания и спорта.

Аннотация: В статье приводятся результаты сравнительной оценки физического (масса-ростовые показатели) развития детей различных возрастов, проживающих в Республике Каракалпакстан. При адаптации детей к экологическим условиям региона, вероятно, происходит отставание пубертатного возраста с замедлением темпов физического развития, общей задержкой их роста и развития.

Ключевые слова: физическое развитие, масса-ростовые показатели, спортивная медицина, здоровья детей и подростков.

Актуальность. Уровень физического развития детей является одним из важнейших показателей их здоровья и широко используются в педиатрии и спортивной медицине. Отклонения в физическом развитии дают основание для индивидуального анализа и выявления тех или иных нарушений в организме детей, особенно при занятии спортом [1, 3, 4, 7].

Под “физическим развитием” в педиатрии и спортивной медицине понимается динамический процесс роста (увеличение длины и массы тела, развитие отдельных частей тела) и биологического созревания ребенка в том или ином периоде детства. Физическое развитие детей и подростков имеет важное практическое значение, так как данные о преобразовании соматометрических, соматических и физиометрических показателей в онтогенезе позволяют судить о росте и развитии определенных контингентов детей и подростков [1, 2, 5].

Интенсивность роста и зрелость детей зависят не только от биологических процессов в организме (наследственные факторы, половые различия), но и от разнообразных биогеографических условий окружающей среды [5, 6].

Материалы и методы исследования

Всего было обследовано 1368 детей в возрасте от 1 года и 18 лет, из них 676 мальчика и 692 девочки. Все обследованные дети являются коренными жителями Республики Каракалпакстан, которые не страдали какими-либо хроническими заболеваниями и за два месяца до обследования ничем не болели. Обследованные нами дети были разделены на 4 возрастные группы: I-группа: 1-4 года - 342 детей, II-группа: 5-9 лет - 360, III-группа: 10-14 лет - 354, IV-группа: 15-18 лет - 312 детей.

Проводилась сравнительная оценка возрастной динамики роста и массы тела, основных показателей физического развития детей. Антропометрические измерения роста и массы тела детей осуществляли по общепринятым методикам. Рост детей измерялся с помощью горизонтального и вертикального ростомера, масса тела – на специальных медицинских весах.

Результаты исследования и их обсуждения

Сравнительная оценка возрастных особенностей физического развития детей, проживающих в экологически неблагоприятном регионе, показала, что она может быть одним из чувствительных, самых простых и надежных критериев, характеризующих состояние

развития детского организма. Результаты сравнительной оценки физического развития детей различных возрастов представлены в табл.1.

Табл.1.

Сравнительная оценка показателей физического развития детей различных возрастов
(абс. число, %)

Физическое развитие	I-гр. 1-4 лет (n = 342)	II-гр. 5-9 лет (n = 360)	III-гр. 10-14 лет (n = 354)	IV-гр. 15-18 лет (n = 312)
Нормальное	274 (80,1)	281 (78,0)	265 (74,8)	232 (74,3)
Дефицит массы тела	21 (6,1)	27 (7,5)	31 (8,7)	29 (9,2)
Избыток массы тела	29 (8,4)	38 (10,5)	47 (13,2)	41 (13,1)
Низкий рост	9 (2,6)	6 (1,6)	5 (1,4)	5 (1,6)
Высокий рост	9 (2,6)	8 (2,2)	6 (1,6)	5 (1,6)

Среди обследованных нами детей от 1 года и 18 лет преобладали дети с нормальным физическим развитием: I-гр. (80,1%), II-гр. (78,0%), III-гр. (74,8%) и IV-гр. (74,3%) соответственно. Низкий рост имели соответственно, 2,6%, 1,6%, 1,4% и 1,6% осмотренных нами детей, чаще у девочек. Высокий рост - 2,6%, 2,2%, 1,6% и 1,6% достоверно чаще у мальчиков в возрасте 5-9 лет ($p < 0,05$). Дефицит массы тела выявлялся, соответственно, в 6,1%, 7,5%, 8,7% и 9,2% случаев, достоверно чаще у девочек ($p < 0,05$). Избыточная масса тела регистрировалась в 8,4%, 10,5%, 13,2% и 13,1% случаев, достоверно чаще у мальчиков в возрасте 5-9 лет. ($p < 0,05$).

В процессе роста детей в динамике достоверно уменьшилось количество детей с нормальным физическим развитием с 80,1% до 74,3%. Среди нарушений физического развития во всех возрастных группах достоверно чаще выявлялась избыточная масса тела. Количество детей с избыточной массой тела значительно увеличивалось в динамике роста, особенно интенсивно к возрасту 5-9 лет (в 2,5-3 раза). Во все возрастные периоды среди детей с избыточной массой тела преобладали мальчики.

Количество детей с дефицитом массы тела достоверно уменьшалось в возрасте 5-9 лет, затем, в возрасте 10-14 лет вновь увеличивалось. Дефицит массы тела чаще имели девочки. Дети с низким ростом достоверно увеличивалось в 5-9 лет и снижалось в 10-14 лет. Низкий рост выявлялся чаще у девочек 0-4 лет и 5-9 лет, в возрасте 10-14 лет низкий рост чаще имели мальчики. Дети с высоким ростом чаще регистрировался у мальчиков во всех возрастных группах.

Механизм действия экологических факторов на физическое развитие детей изучен еще недостаточно. Возможно, оно осуществляется двумя путями: опосредованно, через эндокринную систему и путем влияния неблагоприятных экологических факторов на общую резистентность организма детей. Это положение подтверждается тем, что установлено влияние целого ряда антропогенных факторов окружающей среды на распространенность болезней эндокринной системы, расстройств питания и нарушений обмена веществ. Возникающие при этом сдвиги окислительных процессов, белкового и углеводного обмена, безусловно, могут способствовать как возникновению эндокринных заболеваний, так и нарушению физического развития детей.

Выводы

При оценке физического (масса-ростовые показатели) развития детей установлено, что они отстают от своих сверстников, проживающих в других, экологически более благополучных, регионах. При адаптации детей к экологическим факторам региона, вероятно, происходит отставание пубертатного возраста с замедлением темпов физического развития.

Развитие физической культуры и массового спорта является важным фактором в укреплении здоровья детей и повышению адаптационных возможностей их организма. Полученные возрастные параметры физического развития (масса-ростовые показатели) детей в практическом здравоохранении и спортивной медицине могут использоваться в качестве региональных стандартов.

Литература:

1. Дубровский В.И. Спортивная медицина: Учебник для студентов высших учебных заведений. – 2-е изд. доп. – М.: Гуманит. изд. центр. - 202. - 512 с.
2. Еркудов В.О., Скрипченко Н.В., Заславский Д.В., и др. Значение конституциональных факторов в развитии дефицита и избытка массы тела у подростков //Вопросы практической педиатрии. – 2019. – Т. 14. – № 4. – С. 21–29.
3. Кильдиярова Р.Р. Оценка физического развития детей с помощью перцентильных диаграмм //Вопросы современной педиатрии. – 2017. – Т.16. – № 5. – С.431–437.
4. Макарова С.Г. Действительно ли существует необходимость в создании «Региональных перцентильных кривых» массо-ростовых показателей. (комментарий к статье Р.Р.Кильдияровой «Оценка физического развития детей с помощью перцентильных диаграмм») //Вопросы современной педиатрии. – 2017. – Т.16. – № 5. – С.438–440.
5. Мартинчик А.Н., Батуринов А.К., Кешабянц Э.Э., Пескова Е.В. Ретроспективная оценка антропометрических показателей детей России в 1994–2012 гг. по новым стандартам ВОЗ //Педиатрия. Журнал им. Г.Н. Сперанского. – 2015. – Т. 94. – № 1. – С. 156–160.
6. Профилактическая педиатрия: Руководство для врачей. Под ред. А. А. Баранова, Л. С. Намазовой-Барановой. М.: Педиатр, 2015. - 744 с.
7. Спортивная медицина /Под ред. А.В.Епифанова. – 2-е изд. – М.:ГЭОТАР – Медицина, 2019. – 536 с.

ВЛИЯНИЕ МОТИВАЦИИ НА ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНОВ В ТРЕНИРОВОЧНО-СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ

Мухаммаджанова Насибохон Тохир кизи - Студент Государственного Университета физической культуры и спорта.

Аннотация: В данной статье, рассматриваются теоретические аспекты проблемы взаимосвязи мотивации и психических состояний субъектов спортивной деятельности. Психологические характеристики спортивной деятельности.

Ключевые слова: Соревнования, тренировки, мотивация, психические состояния спортсменов.

Спортивная деятельность протекает в сложных экстремальных условиях соревнований, характеризуется тренировочными нагрузками на уровне предельных возможностей человеческого организма. Необычные по интенсивности и длительности физические, и психические напряжения обусловлены особенностями спортивной деятельности: спецификой ее предмета, состязательно-соревновательной направленностью, необходимостью постоянного совершенствования спортивных достижений. Направленность на достижение всё лучшего результата в спорте высших достижений всегда сопровождается серьезными психофизическими перегрузками.

Мотивация- термин «мотивания» в психологии спорта употребляется в широком и узком значении.

В широком смысле он означает факторы и процессы, побуждающие людей к действию или бездействию в различных ситуациях.

В более узком смысле исследование мотивов предполагает подробный анализ причин, объясняющих, почему люди предпочитают один вид деятельности другому, почему при решении определенных задач они действуют с разной интенсивностью и почему они продолжают работу или какие-либо действия в течение продолжительного времени.

В широком смысле слова термин «мотивация» означает факторы и процессы, побуждающие людей к действию или бездействию в различных ситуациях.

Мотив-это сложное психологическое образование, являющееся основанием (обоснованием для

самого себя) действия, поведения, а с энергетической стороны — побуждением к достижению выбранной цели.

Осознанный полностью мотив должен дать ответ, почему (осознание потребности), для чего или ради чего (осознание цели) и почему именно таким способом (учет обстоятельств) человек будет или уже удовлетворяет возникшую у него потребность (нужду).

Мотивы в спортивной деятельности можно классифицировать по источнику их возникновения:

внешним и внутренним причинам, детерминирующим поведение.

Внешняя Мотивация. Некоторые мотивы возникают из внешних по отношению к индивиду или задаче источников. К ним относятся различные формы явного и косвенного социального поощрения (одобрение, похвала), а также более ощутимые признаки успеха - денежные вознаграждения, подарки.

Внутренняя мотивация. Другими источниками мотивации могут быть особенности психики данной личности, личная потребность в успехе, признании, общении и т.п., а также особенности самой двигательной задачи. К последнему мотиву относятся такие качества, как новизна, техническая или физическая сложность упражнений.

Мотивация играет ключевую роль в тренировочно-соревновательном процессе спортсменов и оказывает значительное влияние на их психические состояния. Вот несколько способов, как мотивация может повлиять на психические состояния спортсменов:

1. Улучшение фокуса и концентрации: Высокая мотивация способствует улучшению концентрации и фокусировке внимания спортсмена на тренировках и во время соревнований. Это помогает им эффективнее выполнять задачи и достигать поставленных целей.

2. Увеличение выносливости и упорства: Сильная мотивация может помочь спортсменам преодолевать трудности, сохранять выносливость и упорство в достижении результатов даже в сложных ситуациях.

3. Повышение уровня самооценки и уверенности: Мотивированные спортсмены обычно имеют более высокую самооценку и чувство уверенности в своих способностях, что способствует лучшей психологической подготовке к соревнованиям

4. Преодоление стресса и тревоги: Хорошо поставленные цели и сильная мотивация могут помочь спортсменам справляться со стрессом, тревожностью и нервозностью перед соревнованиями.

5. Создание позитивного настроения: Положительная мотивация способствует созданию позитивного настроения у спортсменов, что в свою очередь благоприятно влияет на их психическое состояние.

Однако стоит отметить, что мотивация может быть как внутренней (интрузивной), так и внешней (экструзивной). Внутренняя мотивация, основанная на личных ценностях, интересах и желаниях спортсмена, обычно более стабильна и долгосрочна, чем внешняя мотивация, основанная на внешних поощрениях или наказаниях. Поэтому важно

стимулировать внутреннюю мотивацию спортсменов для достижения наилучших результатов и поддержания их психического благополучия.

Практическая значимость определяется возможностью использования результатов в практической деятельности специалистов, сопровождающих спортсменов в тренировочно-соревновательном процессе (психологов—консультантов, спортивных психологов, педагогов и др.). Данные исследования могут быть положены в основу организации и оптимизации тренировочно-соревновательного процесса.

Заключение. Как показывают многочисленные исследования, психическое состояние выступает важной характеристикой спортсмена, существенно влияющей на характер и специфику его профессиональной (спортивной) деятельности, как в ее функциональных, так и содержательных аспектах. Изучение особенностей состояний, динамики их протекания и механизмов возникновения определяется необходимостью психологической практической деятельности в формировании успешного выступления спортсменов.

В качестве условий возникновения и развития психического состояния отмечается, прежде всего, особая тренировочно-соревновательная «ситуация», определенный актуальный отрезок спортивной деятельности. Ситуация - не есть только совокупность внешних раздражителей; ситуация - есть сложно организованный субъективный образ объективной действительности. Лишь преломляясь сознанием, опосредованно смысловыми структурами, ситуация обуславливает возникновение и особенности протекания психического состояния.

Список использованной литературы:

1. Асеев В.Г. Мотивация поведения и формирование личности / В.Г.Асеев. М.: Мысль, 1976. - 158с
 2. Батурин Н.А. Психология успеха и неудачи: Учеб. Пособие / Н.А.Батурин. Челябинск: Изд-во ЮУрГУ, 1999. - 99 с
 3. Вилюнас В.К. Психология развития мотивации / В.К.Вилюнас.- СПб.: Речь, 2006. 458 с.
- Ганзен В.А. Системные описания в психологии / В.А.Ганзен. -Л.: ЛГУ, 1984. 176 с.

PSIXOFIZIOLOGIK MA'LUMOTLARNI OLISH USULLARI

Nazarov Sobir Usmonovich, dotsent. Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti.

Annotasiya. Mazkur maqolada tadqiqotchilar tomonidan psixofiziologik tadqiqotlar olib borish uchun foydalaniladigan tadqiqot usullarining ahamiyati va unda qo'llaniladigan tayanch tushunchalarning psixologik sharhi bayon qilingan.

Kalit so'zlar: psixofiziologiya, sport maktablari, trener, o'quvchi-sportchi, psixologik ucullar, sensasiya va idrok, somatik hislar, ko'rish, eshitish va muvozanat, harakatni boshqarish.

Аннотация. В данной статье описывается значение исследовательских методов, используемых исследователями для проведения психофизиологических исследований, и психологический обзор основных понятий, используемых в них.

Ключевые слова: психофизиология, спортивные школы, тренер, ученик-спортсмен, психологические методы, ощущение и восприятие, соматические чувства, зрение, слух и равновесие, управление движениями.

Kirish. Sportchilar funksional holatining psixofiziologik diagnostikasida psixologiya, fiziologiya va sport ilmiy bilimlarini integratsiyalash kerak. Ushbu soha sportchilarning ma'lumot va fizik holatlarining qanday ta'sir qilishi va ularning sportda ishtirokida o'zaro aloqalarini tushuntirishni maqsad qiladi.

Trenerlar va sport psixologlari sportchilarning stress darajasini boshqarishga yordam beradigan tushuntirish texnikalarini ishlatadilar. Masalan, chuqur nafas olish va tasavvur qilishni ishlatish bu yerda ko'p foyda keltiradi. Bu texnikalar sportchilarga stressni boshqarish va energiyani tezlashtirishda yordam beradi.

Boshqa tadqiqotlar esa, sportchilarda motivatsiyani va ishga tushirishni oshirish uchun maqsadlar belgilashning samarali strategiya bo'lishini ko'rsatdi. Aniq maqsadlarni belgilash orqali sportchilar yuqori natijalarga erishishlarini kuzatish mumkin.

Sportchilarning psixofiziologik holatlarining fiziologik tayyorgarlikka ta'sirini tushuntirish ham muhim ahamiyatga ega. Masalan, tadqiqotlarga ko'ra, sportchilarning muntazam ravishda tayyorgarlik ko'rishi endorfin deb ataladigan gormonning faolligini oshiradi. Endorfin gormoni bizga xushkayfiyat hissini berib, orzularni amalga oshirish, maqsadlarga erishish istagini keltirib chiqaradi, sportchilarda to'siqlarni yengib o'tish imkoniyatlarini yaratadi. Shuningdek, sportchilarda yaxshi holat, stressni kamaytirish va motivatsiyani oshirish yordam beradi.

Bu misollardan tashqari, tadqiqotchilar sportchilarning psixofiziologik holatlari bo'yicha ovqatlanish, uyqu va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash kabi omillarning ta'sirini ham tushuntirishlari mumkin. Trenerlar va sport psixologlar bu murakkab aloqalarni tushunib, sportchilarning ishtirokida samarali tayyorlov dasturlari va strategiyalarini rivojlantirishlari mumkin.

Taniqli ingliz psixiatri va kibernetika sohasidagi mutaxassis R.U.Eshbi (1964) tadqiqot ob'ektining murakkabligi uni o'rganish usulining murakkabligini belgilaydi degan qoidani shakllantirdi. Ushbu qoida adekvatlik tamoyili deb ataladi. Bu tamoyilga ko'ra, aqliy faoliyatning neyrofiziologik mexanizmlari o'rganiladi.

Psixofiziologik reaksiyalarni baholash uchun eng mos vosita bu boshqa inson hisoblanadi. Muloqotda insonlar har kuni boshqalarning fikrlari va his-tuyg'ularini xulq-atvorlarini aniqlash uchun ushbu "qurilma" dan foydalanadilar.

Shu bilan birga, har bir kishi o'z tarbiyasiga, rivojlanish xususiyatlariga, og'riqli og'ishlarning mavjudligi yoki yo'qligiga va hokazolarga qarab o'z baholashiga "shovqin" ni kiritadi. Bunday "shovqin" ning kattaligi odamlar orasida turlicha bo'lishi ushbu tabiiy vositani eksperimental vosita sifatida ishlatishni qiyinlashtiradi.

Fiziologiya sohasidagi yutuqlar psixofiziologlar uchun katta ahamiyat kasb etadi. Jumladan: K. Lyudvig tomonidan qon bosimini tekshiradigan asbob (suzgichli manometr), qonning harakat tezligini o'Ichaydigan asbob (qon soati) va kimografni ixtiro etilishi, I.M.Sechenov tomonidan qondan gazlarni ajratib olish metodini ishlab chiqilishi, E.Marey esa fiziologiyani harakatlarni tekshirish metodikalari bilan boyitdi va pnevmatik qayd qilish (yozib olish) asbobini ixtiro etishi (Marey kapsulasi), A.Mosso organlarning qon bilan to'lishini qayd qiladigan asbob (pletizmograf), charchashni qayd qiladigan ergograf asbobini kashf etilishi shular jumlasidandir[2]. Ko'plab fiziologik jarayonlar o'z elektrokimyoviy xususiyatga ega ekanligi sababli, elektrodlar yordamida ularni tana qismlariga ulab, ularni yozib olib mumkin. Luidji Galvani (1786 y.) tomonidan hayvonlarda kechadigan elektr tokining kashf etilishi fiziologiyaning juda muhim yo'nalishiga sabab bo'ldi. Uning ilmiy ishlari fiziologiyaning elektrofiziologiya va nevrologiya sohasiga katta ahamiyat kiritib, organizm nervlari va mushaklari orasidagi elektrik aloqalarni o'rganishga yordam berdi.

Psixofiziologik tadqiqotlarda foydalaniladigan asosiy yozib olish qurilmasi poligraf qurilmasidir. Bu qurilma bir nechta kanallar orqali elektrik potensialining o'zgarishlarini bir vaqtda qayd etishga imkon beradi. Elektrodlar bosh tomoniga qo'yilganda olingan yozuv elektroensefalogramma (EEG), agar ular ikkala qo'lga yoki qo'l va oyoqqa yoki yurak sohasiga joylashtirilsa, u holda yozuv elektrokardiogramma (EKG), ular qo'lning orqa va kaft yuzasida joylashtirilganida, galvanik teri reaksiyasi qayd etiladi (GTR), elektrodlar mushaklarda joylashtirilganida, mushaklarning elektr faolligini kuzatish imkonini beradi va elektromiogramma (EMG), ko'zning ikkala tomonida joylashtirilganda elektrookulogramma (EOG) deb ataladi. [3].

Tadqiqot vaqtida ko'zatuvchi ko'zlarini harakatga keltirsa (EOG); elektrodlar, masalan, terining yuzasiga kuchli bosilsa va teri ostida joylashgan tomirlarni siqib qo'yilsa (EKG) tadqiqotchi uchun keraksiz bo'lgan yozuvlar qayd etilib va u artefakt deb ataladi. Psixofiziologiyada artefaktsiz

(bu tadqiqot jarayonida odam tomonidan qilingan sun'iy xatolar va tasvir sifatini sezilarli darajada pasaytiradi.) ma'lumotlarni olish muhim hisoblanib, tadqiqotchidan ko'plab ko'nikmalarni talab qiladi. Hozirgi vaqtda yozuvning artefaktsiz yozuv olish uchun maxsus dasturlar mavjud, ammo shunga qaramay, har bir yozuvni oldindan ko'rish tavsiya etiladi, chunki biron bir dastur hali tajribali psixofiziologning o'rni bosa olmaydi.

EEGni vizual tahlil qilishda odatda ikkita ko'rsatkich aniqlangan - alfaritmning davomiyligi va alfaritmning blokadasi, bu tekshiruvdan o'tayotgan bemorga u yoki bu qo'zg'atuvchining ta'siri bilan qayd etiladi. Eksperimentchilar, shuningdek, tekshiruvdan o'tayotgan bemorlarning EEGda qayd qilingan asosiy to'liqlardan farq qiladigan maxsus to'liqlarni aniqlashga harakat qilishgan. Ularga berilgan nom ularning shakli yoki aniqlangan joyi bilan bog'liq. Bularga quyidagilar kiradi:

K-kompleks, lambda-to'liqlar, myu-ritm, bitishma (spayk), o'tkir to'liq.

K-kompleks - sekin to'liqdan bilan o'tkir to'liqning birlashmasi bo'lib, ulardan keyin ko'pincha taxminan 14 Gs-li to'liqlar yuzaga keladi. K-kompleks uyqu paytida yoki uyg'oq odamda o'z-o'zidan yuzaga keladi. Maksimal amplituda verteksda qayd etiladi va odatda 200 mV dan oshmaydi (Roth e. a., 1956).

Lambda-to'liqlar - ko'z harakati bilan bog'liq bo'lgan oksipital sohada yuzaga keladigan monofazali musbat o'tkir to'liqlar. Ularning amplitudasi 50 mV dan kam, chastotasi 1214 Gs-ni tashkil qiladi (Green, 1957).

Myu-ritm - boshning markaziy sohalarida qayd etilgan chastotasi 711 Gs, amplitudasi 50 mV dan kam bo'lgan yoysimon yoki taroqsimon to'liqlar guruhi. Ular harakatlanish faolligi yoki taktill stimulyatsiya bilan bloklanadi (Gastaut e. a., 1952) [1].

Spayk - 20 dan 70 ms-gacha davomiylilik bilan kuchli (aniq) cho'qqiga ega bo'lgan asosiy faollikdan aniq farq qiladigan to'liq. Birlamchi komponent odatda salbiy bo'ladi (Maulsby, 1971).

O'tkir to'liq - 70200 ms davomiyligidagi aniq ifodalangan cho'qqi bilan asosiy faollikdan aniq ajralib turadigan to'liq.

Spayk sekinlashgan to'liq - yuzaki salbiy sekinlashgan to'liqlar ketma-ketligi (2,5-3,5 Gs chastotali), ularning har biri spaykka o'xshab ketadi. Ushbu kompleksning amplitudasi 1000 mV ga yetishi mumkin (Chatrian e. a., 1968).

Vizual tazda tahlil qilish faqat miyaning bioelektrik faolligidagi aniq o'zgarishlarni baholashga imkon beradi (2.6-rasm). Hozirgi vaqtda bir necha soniya yoki undan ortiq davom etadigan sekinlashgan va o'ta sekinlikdagi potentsiallarni qayd etish usuli ishlab chiqilgan (Ilyuxina, 1977).

Bunday potentsiallar doimiy tok kuchaytirgichlaridan foydalangan holda qayd etiladi.

Chuqurroq tahlil qilish uchun signallarni qayta ishlashning kompyuterli usullari qo'llaniladi, bu esa sezilarli darajada ko'proq ma'lumot olish imkonini beradi. Muntazam bo'lmagan vaqt oraliqlarida aks ettirilgan elektr signallarini talqin qilishning an'anaviy usuli Fure o'zgartirishi yordamida ushbu signallarni ajratishga asoslanadi. Bunda, signalda chastota komponentlari ajraladi. Keyin EEG quvvati barcha tarmoqlar uchun har bir chastota chizig'ida (polosasida) hisoblab chiqiladi va maxsus rang shkalalari yordamida natijalar vizual rasmlar ko'rinishida tasvirlanadi, bunda rang miyaning turli qismlarida har bir diapazondagi ritmlarning intensivligini aks ettiradi. Bu usul *miyani xaritalash* deb ataladi. Bundan tashqari, ko'rsatkichning bir xil qiymatlarini tasvirlashda ranglardan emas, balki izochiziqlardan foydalanish mumkin.

Biroq, ushbu paradigmda EEGning spektral tahlili miyaning elektr faolligi tasvirini shakllantirishda cheklangan imkoniyatlarga ega. Hozirgi kunda EEG tahlili uchun tizimlarning chiziqli bo'lmagan nazariyasini qo'llash imkoni tug'ildi (Lutzenberger e. a., 1992).

Chiziqli bo'lmagan dinamik tahlilda o'rganilayotgan EEG signallari statsionar hisoblanadi, ya'ni ma'lum vaqt oralig'ida o'rtacha qiymatlar, dispersiya va avtokovariatsiya funksiyasining qiymatlari o'zgarishsiz qoladi deb taxmin qilinadi. Haqiqiy EEG signallari kichik ehtimollik bilan uzoq vaqt oralig'ida statsionar holatda qoladi, shuning uchun bu muammo bir necha yo'l bilan hal qilinadi. Avvalo, tahlil uchun nisbatan qisqa vaqt oraliqlari (davrlar) qo'llaniladi. Bunday qisqa vaqt ichida parametrlarni absolyut baholashdagi xato tizimli bo'lib, nazorat va eksperimental sharoitlarni

to'g'ri taqqoslash imkonini beradi, deb hisoblanadi (Pritchard, Duke, 1995). Muammoni hal qilishning ikkinchi yo'li - nostatsionarlikka sezgir bo'lmagan usullardan foydalanish (Skinner, 1994).

Signalni shovqindan ajratish uchun ro'yxatga olingan signalning yuqori sifatda bo'lishi talab qilinadi yoki yuqori sifatli yozuvlar bo'laklaridan surrogat (sun'iy) vaqt orliqlari to'plami tuziladi, bu esa asl ma'lumotlar va filtrlangan shovqin uchun chiziqli bo'lmagan dinamik tahlil natijalarini taqqoslash imkonini beradi. Haqiqiy EEG signalining haqiqatan tartibsizligi haqida aniq dalillar yo'qligiga qaramay, uni hosil bo'lish mexanizmi gipotetik ravishda kvazi-davriy qonunlar bilan boshqariladigan chiziqli bo'lmagan dinamik tizimning kelib chiqishiga ishora qiladi (Aftanas, 2000).

Neyron dinamik tizimlarini tavsiflash uchun chiziqli bo'lmagan dinamik o'lchovlarning bir biridan farq qiladigan ikkita toifasi qo'llaniladi. Birinchi toifaga *o'lchamli komplekslilik* kiradi (sinonimlar: *korrelyatsiyaviy o'lcham*, *fraktal o'lcham*). Bu miya qobig'i dinamikaning umumiy komplekslili (murakkabligi) ko'rsatkichidir va uning statik xususiyatlarini aks ettiradi (Pritchard, Duke, 1995). Tizimning dinamik xususiyatlarini, uning vaqt bo'yicha o'zgarishini o'rganish uchun *Kolmogorov entropiyasi* (K2), *Lyapunovning eng katta eksponentasi* (L1) va *chiziqli bo'lmagan bashorat (baholash)dan* foydalaniladi. Kolmogorov entropiyasi tizimning tartibsizlik darajasini, ya'ni tizim haqidagi ma'lumot yo'qotilishining o'rtacha tezligini baholaydi. Agar bu ko'rsatkich nolga qarab intilsa, ya'ni tizim haqidagi ma'lumotlarda o'zgarishlar bo'lmasa, tizim butunlay oldindan bashorat qilinadigan tizimga aylanadi. Aksincha, tartibsiz (xaotik) tizim uchun entropiya ko'rsatkichi ma'lum oxirgi musbat qiymatga ega. Va bu qiymat qanchalik katta bo'lsa, tizim shunchalik tartibsiz bo'ladi. Lyapunov eksponentasi spektri tizimning boshlang'ich qiymatlarga sezgirligini aks ettirgan holda faza bo'shlig'ida yaqin atrofdagi traektoriyalarning yaqinlashishi yoki uzoqlashishini baholaydi. Asosiy musbat ko'rsatkichning mavjudligi o'rganilayotgan tizimning xaotik harakatlarining qo'shimcha dalilidir (Aftanas, 2000).

Chiziqli bo'lmagan bashorat yoki prognoz vaqt oraliqlaridagi dinamikani bashorat qilish ehtimolini tavsiflaydi. U kuzatilgan va bashorat qilingan vaqt oraliqlaridagi korrelyatsiya koeffitsientlarini hisoblashga asoslanadi. Shu sababli, vaqt o'tishi bilan ma'lumotlarning yo'qotilishini kuzatish imkonini beradi.

EEG frontal o'lchamini baholash birinchi marta 1985 yilda amalga oshirilgan (Babloyantz e.a., 1985). Hozirgi vaqtda alfa-ritmning umumiy EEG bilan solishtirganda pastki o'lchamiga oid dalillar olindi (Pritchard, Duke, 1995). Fraktal o'lchamning dinamik o'lchami tekshirilayotgan EEG segmenti asosida joylashgan faollashgan neyronlar va neyronal zanjirlarning minimal sonini aks ettiradi. Ular faolligini sinxronlashtirish miya qobig'i tarmoqlarining tinch holatini aks ettiradi va kam fraktal o'lchamda aniqlangan neyron tarmoqlar orasidagi kooperatsiyaning yuqori darajasiga mos keladi. Bosh miya qobig'ida ma'lumotni faol qayta ishlash jarayonlari bilan bog'liq bo'lgan desinxronizatsiya neyron tarmoqlar orasidagi raqobatli o'zaro ta'sirning kuchayishini tavsiflaydi va EEG fraktal o'lchamining oshishi bilan birga kuzatiladi.

Hujayra ansambllari o'rtasidagi raqobatning pasayishi (va shu sababli EEG fraktal o'lchami darajasining pasayishi) nafaqat miya qobig'idagi jarayonlarning sinxronlashuvi natijasida, balki miya qobig'i ma'lumotlarini ixtisoslashgan qayta ishlash turlaridan samaraliroq foydalanish natijasida ham sodir bo'lishi mumkin. Bunday holda, ushbu vazifani bajarishda ishtirok etmaydigan neyron tarmoqlarining faoldigining to'xtatilishi, buning natijasida esa EEG fraktal o'lchamining past darajalari miya qobig'ining jalb qilingan sohalar tomonidan ma'lumotlarni qayta ishlash jarayonlarining kuchayishini aks ettirishi mumkin.

Markaziy asab tizimida (MAT) sodir bo'ladigan jarayonlarni tahlil qilishning yana bir usuli - bu miya biopotensiallarini fazoviy sinxronlashtirish yoki kogerentlik usulidir. Bu usul M.N.Livanov (1972; 1989) tomonidan taklif qilingan va ishlab chiqilgan. *Kogerent tahlil* bir xil chastota diapazonidagi turli miya qobig'i sohalarining faolligidagi o'xshashlikni aniqlashga va, taxminan, miya qobig'idagi ulanishlar sonini va ularning ikki miya qobig'i sohasi o'rtasidagi intensivligini baholashga imkon beradi (Livanov, 1989).

Tez Fure o'zgartirishiga asoslangan miya biopotensiallarining fazoviy sinxronlanishini baholash A.M.Ivaniskiy ilmiy ishlarida yanada rivojlantirildi, u miya qobig'i ichidagi o'zaro ta'sirlarni

xaritalashning yangi usulini taklif qildi. Ushbu usul EEGda chastota bo'yicha turli tarmoqlarda bir-biriga mos keladigan faollik cho'qqilarini spektral tahlil qilish yordamida aniqlashga asoslangan (Ivaniskiy, 1990, 1996).

Hozirgi vaqtda yangi chiziqli bo'lmagan o'lchov ishlab chiqilgan - qo'shma fraktal o'lchamlash, bu bosh miya qobig'ining turli sohalaridan bir vaqtning o'zida qayd etilgan ikkita attraktorlarning dinamik o'zaro ta'siri darajasini aniqlash imkonini beradi. (Stam e.a., 1996). Ushbu attraktorlarning har biri miya qobig'i bo'shlig'ida o'z-o'zidan hosil bo'lgan, turli chastotalarda ossillograflangan, bir vaqtning o'zida jarayonda ishtirok etadigan neyron tarmoqlarni ifodalaydi (Stam e.a., 1996). EEG qo'shma o'lchamlashni baholash nafaqat individual tarmoq sohasidagi fraktal o'lchamlashni aks ettiradi, balki bo'shliqda ajralgan attraktorlar o'rtasidagi dinamik kooperativ o'zaro ta'sir darajasini ham tavsiflaydi. Bu qo'shma o'lchamlash mexanizmlarini kogerentlikda aks ettirilgan jarayonlardan tubdan ajratib turadi, chunki kogerentlik bir xil chastotada ossillograflangan ma'lum masofada joylashgan neyron tarmoqlari o'rtasidagi o'zaro ta'sir darajasini baholaydi (Livanov, 1989; Ivaniskiy, 1996).

Sog'lom fiziologik tizimning dinamikasi o'zgaruvchanlikning muntazam bo'lmagan va kompleks turlarini keltirib chiqarishi kerak, vaholanki, kasallik va qarish komplekslikning muntazam tarzda yo'qolishi bilan bog'liq (Ehlers, 1995).

EEGni yozib borish turli xil elektrodlar yordamida amalga oshiriladi, ularning shakli va tuzilishi tadqiqotning o'ziga xos xususiyatlariga bog'liq. Ular kam qiymatli o'tkazuvchanlik qarshiligiga, minimal polarizatsiyaga (qutblanganlikka) va korroziyaga qarshi xususiyatlarga ega bo'lishi kerak. Elektrodlar uchun ishlatiladigan eng keng tarqalgan materiallar orasida kumush, kumush yuritilgan mis va grafit mavjud (Grechin, 1977). Datchiklarni qurilmalarning kirish nuqtalariga ulash uchun zarur bo'lgan elektrodga payvandlangan o'tkazgichlar (simlar) yuqori sifatli izolyatsiyaga ega bo'lishi kerak. EEG fiksatsiyasini (mahkamlashni) yaxshilash uchun o'tkazuvchanlik qarshiligini kamaytiradigan turli xil prokladkalar va pastalar qo'llaniladi va tekshilayotgan bemorning teri qoplamasi oldindan spirt yoki spirt va efir aralashmasi (50 x 50) bilan yog'sizlantiriladi.

Turli tadqiqotchilarning natijalarini taqqoslash imkonini yaratish uchun Xalqaro EEG jamiyatlari federatsiyasi elektrodni bosh terisi yuzasiga joylashtirishning standart usuli – «1020» tizimini tavsiya qildi (Jasper, 1958). Ushbu tizim talablariga muvofiq uchta asosiy o'lchov amalga oshiriladi: burun bo'shlig'i va bo'yin orqasi do'mboqchasi (bo'rtig'i) o'rtasidagi sagittal chiziq bo'ylab masofa, bir tashqi eshitish kanalidan boshning uchki qismidan ikkinchisiga frontal tekislikdagi uzunlik; va bosh aylanasining uzunligi. Ushbu qiymatlarning har biri 100% sifatida qabul qilinadi. Uzunlama yo'nalishda peshona va bo'yin orqasi elektrodleri burun ko'prigidan va bo'yin orqasi do'mboqchasidan ajratilgan nuqtalarda umumiy masofaning 10% masofasida o'rnatiladi. Qolgan 3ta elektrod bu ikkitasidan va bir-biridan 20% masofada joylashtiriladi.

Hammasi bo'lib elektrodning 5ta qatori o'rnatiladi: bittasi sagittal chiziq bo'ylab va ikkita parallel qator o'ng va chap tomondan bir xil masofada, frontal tekislikdagi umumiy uzunlikning 20% ni tashkil qilgan holda o'rnatiladi. Elektrodning chakkadagi qatorlari tashqi eshitish kanallaridan umumiy ko'ndalang masofaning 10%da o'rnatiladi. Hammasi bo'lib boshning yuzasida 21ta elektrod joylashtiriladi (2.9-rasm). EEG yozuvlari epilepsiya yoki miya shishi tashxisida, uyqu va uxlamaslik bosqichlarini o'rganishda informativdir.

Nerv hujayralarining impuls faolligini ro'yxatga olish. Alohida neyronlarning impuls faolligi faqat hayvonlarda va ba'zi hollarda inson miyasida jarrohlik vaqtida baholanishi mumkin. Birinchi marta inson bosh miyasi qobig'i neyronining faolligi A.Uord va L.Tomas (Ward, Thomas, 1955) tomonidan epilepsiya bo'lgan bemorda jarrohlik jarayonida qayd etilgan. Endilikda inson bosh miyasining nerv impuls faolligini qayd qilish uchun uchki qismi diametri 0,5-10 mikron bo'lgan mikroelektrodlar qo'llaniladi.

Ular zanglamaydigan po'latdan, volframdan, platina-iridium qotishmalaridan, oltindan tayyorlanishi mumkin. Elektrodlar elektrodni kerakli joyga aniq olib borish imkonini beruvchi maxsus mikromanipulyatorlar yordamida miyaga kiritiladi.

1964 yildan boshlab stereotaksik jarrohliklar vaqtida miyaning qobiq osti tuzilmalarida neyronlarning impuls faolligi qayd etilishi amalga oshirib kelinadi. Stereotaksik apparat elektrodni miyaning chuqurligida joylashgan zarur tuzilmashga katta aniqlik bilan kiritish imkonini beradi (Troxachev, Matveyev, 1977).

Ba'zi hollarda bemorlarga, uzoq muddatli elektrodlar, masalan, epileptogen o'choqlarni aniqlash uchun joylashtiriladi. Bir martalik qayd etish uchun elektrodlardan foydalanishdan farqli o'laroq, miya to'qimalarida uzoq vaqt davomida qoldirilgan elektrodlardan foydalanish o'ziga xos xususiyatlarga ega. Barqaror qayd etib borish imkoniyati jarrohlikdan keyingi 15-20 kun ichida paydo bo'ladi, bu esa begona jins - elektrodning kiritilishidan kelib chiqadigan miya substratidagi morfologik o'zgarishlar bilan bog'liq va ular 35 oy mobaynida saqlanib qoladi.

Bunday holda, gap potentsiallarning hujayradan tashqariga (ekstrasellyulyar) chiqarilishi haqida ketadi. Agar alohida neyronning elektr faolligi turli funksional holatlar bilan tabiiy ravishda o'zgarib turadigan ma'lum bir ritmga ega bo'lsa, u holda neyronlar guruhining elektr faolligi murakkab tuzilmaga ega bo'ladi. Bunday holda, neyrogramma turli vaqtlarda qo'zg'algan, amplituda, chastota va faza bo'yicha farq qiluvchi ko'plab neyronlarning umumiy faolligini aks ettiradi (2.11-rasm). Qabul qilingan ma'lumotlar maxsus dasturlar yordamida avtomatik ravishda qayta ishlanadi (Troxachev, Matveyev, 1977).

Inson miyasining qo'zg'atilgan potentsiallarini va hodisalar bilan bog'liq potentsiallarni ro'yxatga olish. Bir martalik qo'zg'atuvchi bilan ta'sir qilish EEG tasvirida deyarli hech narsani o'zgartirmaydi, chunki bu o'zgarishlar umumiy fondagi faollik ostida sezilmaydi (maskalanadi). Ma'lum bir stimulg javoban o'zgarishlarni ko'rinadigan qilish uchun bir xil stimurning takroriy ta'sirlaridan to'liq faolligi yozuvlarini o'rtacha qiymatini hisoblaydigan kompyuter ishlatiladi. Stimulning ta'sir qilishiga nisbatan tasodifiy elektr faolligi niverlanadi (tekislanadi), shu bilan birga stimulg bilan bog'liq bo'lgan o'ziga xos faollik ortadi. Bunday faollik *qo'zg'atilgan potentsial* (QP) deb ataladi. Ushbu bioelektrik fenomen XIX asrda Richard Katon tomonidan tavsiflangan (Caton, 1877, Petushkov, 1977). Stimulning takroriy ta'sirlaridan to'liq faolligini kogerent to'plash texnikasi 1951 yilda J.Douson tomonidan ishlab chiqilgan. Tadqiqotda qo'yilgan vazifalarga qarab, EEG faolligi o'rtacha qiymati hisoblash stimulg nisbatan yoki stimuldin keyingi harakatning boshidan boshlab amalga oshirilgan. Turli eksperimental vaziyatlarda olingan potentsiallar umumiy atama - *hodisalar bilan bog'liq potentsiallar bilan* atala boshlandi.

Qo'zg'atilgan potentsial (QP) asosiy chiziqdan manfiy va musbat qiymatli og'ishlar ketma-ketligidan iborat bo'lib, stimulg ta'siri tugagandan keyin taxminan 500 msoniya davom etadi. QPda hodisaning amplitudasi va paydo bo'lishining latent davrini baholash mumkin.

QIning qiymatiga stimulg modallik darajasi ta'sir qilishi mumkin. Masalan, eshitish QPlari ko'rish QPlardan, ko'rish QPlar esa taktil QPdan va boshqalardan farq qiladi. Tegishli analizatorning proeksiya zonasida yorug'lik, tovush, taktil yoki elektr stimullariga javoban yuzaga keladigan va qisqa latent davrga ega bo'lgan qo'zg'atilgan potentsiallar birlamchi deb ataladi; bo'shliqda taqsimlanish va uzoq latent davrga ega bo'lgan boshqa barcha qolganlari - ikkinchi darajali yoki kechiktirilgan javoblardir (Petushkov, 1977).

Bir xil QPga ko'plab psixologik jarayonlar sabab bo'lishi mumkin va bir xil psixik jarayonlar turli QPlar bilan bog'liq bo'lishi mumkin (Event, 1991).

QPni ro'yxatga olish uchun EEG yozish uchun ishlatilgan xuddi shu elektrodlardan foydalaniladi va tadqiqot o'tkazish uchun muayyan shartlarga rioya qilish talab qilinadi. Bularga butun tajribalar seriyasining uslubiy yondashuvlarni birxillashtirish, ularni bitta tekshirilayotgan bemorda, bir vaqtning o'zida va bir xil holatda o'tkazish kiradi.

Ma'lumotlarni qayta ishlash matematik va statistik tahlil usullarini o'z ichiga oladi. Eng oddiy holatda alohida fazalarning latent davri, amplitudasi va davomiyligi aniqlanadi (Petushkov, 1977).

Miyaning mahalliy qon oqimini baholash. Miya faoliyatining samaradorligini undagi qon oqimining intensivligi bilan baholash mumkin, chunki u almashinuv jarayonlarining tezligini aks ettiradi. Miyada, glyukoza zahiralari, masalan, jigar yoki mushaklardan farqli o'laroq, mavjud emas, shuning uchun mahalliy qon oqimining o'zgarishi miyaning tegishli tuzilmasi faolligi o'zgarishining

bilvosita dalilidir. Nils Lassen va Devid Ingvar (Lassen, Ingvar, 1972) miya qon oqimini baholashning zamonaviy usullarini ishlab chiqdilar. Ksenonning radioaktiv izotopini (Ks_{133}) uyqu arteriyalariga yuborish orqali 10 soniyadan keyin maxsus detektorlar yordamida qon oqimini kuzatish mumkin. Ushbu izotop bilan chiqariladigan gamma nurlanish oqimi zararsiz hisoblanadi, izotopning o'zi esa 15 daqiqa ichida qondan yuviladi. Uni 4050 soniya davomida kuzatish mumkin. Usulning kamchiligi shundaki, qon oqimini o'lchash faqat miyaning tegishli uyqu arteriyadan qon oladigan joylarida mumkin va boshqa tomirlardan qon oladigan joylarga kirish imkoni bo'lmaydi.

Ushbu turdagi so'rovning zamonaviy versiyasida tekshirilayotgan bemor 1 daqiqa ichida ksenon izotopi bilan havo aralashmasidan nafas oladi, so'ngra qon oqimining intensivligi izotoplar detektori - maxsus datchiklar o'rnatilgan shlem yordamida ro'yxatga olinadi.

Hozirgi vaqtda mavjud detektorlar faqat miya qobig'ida qon oqimining holatini, chuqurroq tuzilmalarga kirmasdan, aniqlash imkonini beradi. Qon oqimini o'lchash miya faoligidagi yetarlicha uzoq muddatli o'zgarishlarni aks ettirishi mumkin (kamida 2 daqiqa) va tez sodir bo'ladigan jarayonlar haqida ma'lumot bera olmaydi.

Tomografik usullar. *Tomografiya* (yunoncha tome - kesim) maxsus texnikalar yordamida miya kesimlarining ko'rinishini olishga asoslangan. Bu usul g'oyasi J.Rodon tomonidan taklif qilingan bo'lib, u ob'ektning tuzilmasini uning proeksiyalari yig'indisi bo'yicha tiklash mumkinligini, ob'ektning o'zini esa uning ko'plab proeksiyalari bilan tavsiflash mumkinligini ko'rsatgan.

Birinchi kompyuter tomografi 1973 yilda yaratilgan. Mualliflar A. Kormak va G. Xaunfeld 1979 yilda uni yaratgani uchun tibbiyot va fiziologiya bo'yicha Nobel mukofotiga sazovor bo'lgan. Shundan bir yil o'tgach, birinchi tomograf ishlatila boshlagan, unda tasvirni yaratish uchun yadroviy magnit rezonansi hodisasidan foydalanilgan. 1980 yillarning oxirida pozitron- emissiya tomografi paydo bo'ldi (Lalayans, Milovanova, 1991).

Tomograflardan foydalanish miyaning tuzilishi va faoliyatini hayot vaqtida o'rganish imkonini berdi, bu esa ushbu organni o'rganish va unda sodir bo'layotgan jarayonlarni tushunishni sezilarli darajada osonlashtirdi.

Kompyuter tomografiyasi. *Kompyuter tomografiyasi* - kompyuter va rentgen apparati yordamida inson miyasining tuzilmaviy xususiyatlarini tasavvur qilish imkonini beruvchi zamonaviy usuldir.

KT uchun mo'ljallangan qurilmada rentgen nurlari manbai bosh atrofida bir tekislikda aylanadi, rentgen detektorlari esa boshdan kesib o'tadigan nurlanish intensivligini doimiy ravishda ro'yxatga olib boradi. Kompyuter dasturlari olingan ma'lumotlarni turli chuqurlikdagi miya kesimlarining chizmalariga aylantiradi. Bunday kesimlarning qalinligi 5 mm dan oshmasligi kerak.

Tasvir sifatini yaxshilash uchun tekshiruvdan oldin bemorga kontrast modda yuboriladi. Kompyuter tomografiyasi, ayniqsa, miya zararlanishini o'rganish uchun samarali, masalan, insult, tarqalgan skleroz va o'smalar natijasida. Jarrohlik amaliyotidan oldin jarrohlik tadqiqotlari uchun ushbu usulning muqarrar zarurligidan tashqari miya zararlanishi mavjud bo'lgan bemorlarning kognitiv jarayonlari va xatti-harakatlarini o'rganadigan psixofiziologlar va neyrofiziologlar uchun katta qiziqish uyg'otadi.

Tomogrammlarning axborotlilikligi kontrast moddalarni qo'llash orqali oshiriladi, masalan, verografin (tarkibida yod bo'lgan preparat). Olingan ma'lumotlar suratlar ko'rinishida kompyuter tomografiyasini magnit tashuvchilarida saqlanishi mumkin (Carlson, 1992), bu esa ularni mutaxassislar bilan maslahatlashish uchun istalgan masofaga kompyuter aloqa kanallari orqali yuborish imkonini beradi (Lalayans, Milovanova, 1991).

Pozitron emissiya tomografiyasi (PET). Bu usul miyaning turli qismlarida metabolik faollikni baholash imkonini beradi. Bu ko'p jihatdan avtoradiografiyaga o'xshaydi: bemor radioaktiv birikmani yutadi, bu miyaning u yoki bu qismida qon oqimidagi o'zgarishlarni kuzatish imkonini beradi, bu bilvosita undagi metabolik faollik darajasini ko'rsatadi. Bunday radioaktiv birikma quyidagi belgilardan biriga ega bo'lgan 2-deoksiziglyukoza bo'lishi mumkin - uglerodning radioaktiv izotoplari (C_{11}), fluor (F_{18}), kislorod (O_{15}), azot (N_{13}).

Ushbu moddalarning yarim darajada parchalanish vaqti ftor uchun 110 soniya, kislorod uchun 120 soniyagachani tashkil qiladi. Miyaning metabolik faol qismlari qondan 2-deoksiglyukoza kattaroq intensivlik bilan o'ziga singdiradi, u oddiy glyukozadan farqli o'laroq, metabolik jarayonlarga qo'shilmaydi va faqat miyada to'planadi. Radioaktiv izotoplar pozitronlarni nurlantiradi, ular qarama-qarshi yo'nalishda 2 ta gamma nurlarini chiqargan holda miyadagi elektronlar bilan uchrashib, yo'q qilinadi (annigilyatsiya qilinadi). Halqalar ko'rinishida yig'ilgan gamma-nurli detektorlar maxsus kameraga o'rnatiladi. Tekshirilayot bemorning boshi kameraga joylashtiriladi va radioaktiv 2-deoksiglyukoza molekulalari skaner orqali qayd etiladi (Plum e. a., 1976). Olingan ma'lumotlar kompyuter tomonidan qayta ishlanadi va natijalar asosida miyaning metabolik faol qismlarining surati qayta yaratiladi.

PET-ning o'ziga xos xususiyati shundaki, u miyaning ma'lum bir masalani hal qilish yoki uyqu vaqtida ishlashining «dinamik» suratlarini suratga olish imkonini beradi. Kisloroddan foydalanish mahalliy qon oqimi, qon hajmi va kislorod iste'mol qilinishi xususiyatlarini olish imkonini beradi. Shu bilan birga, kislorod ham, glyukoza ham miyaga qon oqimi bilan kiradi, ba'zan esa bir necha daqiqada o'zgaradi. Shuning uchun bu usul yordamida tez kechadigan jarayonlar hali qayd etilmadi.

Yadroviy magnit-rezonansi usuli yordamida miya tuzilishi vizualizatsiyasi. *Yadroviy magnit-rezonans (YaMR)* usuli kompyuter tomografiyasidagi kabi miya tuzilishini vizualizatsiyalash imkonini beradi, lekin unda radioaktiv nurlardan foydalanilmaydi. Tekshirilayotgan bemorning boshi atrofida juda kuchli magnit maydon hosil qilinadi, bu ichki aylanishga ega bo'lgan vodorod atomlarining yadrolariga ta'sir qiladi. Oddiy sharoitlarda har bir yadroning aylanish o'qlari tasodifiy yo'nalishga ega. Magnit maydonda ular ushbu maydonning kuch chiziqlariga muvofiq yo'nalishini o'zgartiradilar. Maydonni o'chirish atomlarning aylanish o'qlarining umumiy yo'nalishini yo'qotishiga olib keladi va natijada energiya tarqala boshlaydi. Bu energiya datchik qayd etadi, ma'lumot kompyuterga uzatiladi.

Magnit maydonga ta'sir qilish sikllarini takrorlash va uni o'chirish kompyuterda miyaning qatlamli tasvirini yaratish uchun yetarli darajada ma'lumot beradi. Bunday tomograflarning aniqligini oshirish uchun ba'zan tarkibida talliy va gadolinii bo'lgan kontrast moddalar ham qo'llaniladi (Black e. a., 1989).

Yuqori aniqlikdagi YaMR tomograf inson hayotligida bosh miya qobig'ining hujayrali tuzilmalarini ko'rish imkonini beradi (Press e. a., 1989). PET tomogrammalarining YaMR tasvirlariga birlashtirilishi qobiq va qobiq osti tuzilmalarining ayrim qismlarini aniqroq farqlash imkonini beradi (Lalyans, Milovanova, 1991).

So'nggi paytlarda o'ziga xos antigenga qarshi mono-klonal antitanachalarni qo'llash orqali YaMR tomograflarining aniqligini oshirish mumkin bo'ldi. Bunday holda, antigen tomograf tomonidan aniqlangan modda bilan «belgilanadi». Bu miyaning o'ziga xos (spesifik) hududlarida neyromediatorlarga retseptorlarning tarqalishini aniqroq baholash imkonini beradi (Pollit, 1989).

Vodorod turli to'qimalarda har xil bo'lmagan konsentratsiyalarda bo'lganligi, bu to'qimalarning tuzilishiga ham, uning metabolik faolligiga ham bog'liq bo'lganligi sababli, bu nurlanish skanerlangan bu qiymatlar turlicha bo'ladi, shuning uchun yopiq bosh miya suyagida solishtirma nisbatlardagi har qanday o'zgarishlar kompleks elektr qarshiligida aks etadi.

Ushbu usulning eng keng tarqalgan modifikatsiyasi elektr qarshiligining impuls tebranishlarining amplitudasining dinamikasi va shaklini tahlil qilishga asoslangan va to'qimalarning vizual tasvirini yaratish uchun ishlatiladi. Ushbu usul yordamida olingan tasvirlar kompyuter tomografiyasi usuli bilan taqdim etilgan tasvirlarga qaraganda ravshanroq va aniqroqdir. Biroq, bu usul boshqalarga qaraganda qimmatroq hisoblanadi.

Reoensefalografiya. *Reoensefalografiya (REG)* - bu bosh terisiga o'rnatilgan elektrodlar orasidagi passiv elektr xususiyatlarining o'zgarishini qayd etishga asoslangan inson bosh miyasining qon aylanishini o'rganish usuli (Moskalenko, 1977). Usulning asosida miya to'qimalarining elektr parametrlari turlicha ekanligi, shuning uchun shuning uchun yopiq bosh miya suyagida solishtirma nisbatlardagi har qanday o'zgarishlar kompleks elektr qarshiligida aks etishi g'oyasi yotadi.

Ushbu usulning eng keng tarqalgan modifikatsiyasi elektr qarshiligining impuls tebranishlarining amplitudasining dinamikasi va shaklini bosh miya suyagi ichida qon aylanishi tizimining har xil holatlarida tahlil qilishga asoslangan va to'qimalarning vizual tasvirini yaratish uchun ishlatiladi (2.18-rasm). REGni ro'yxatga olish uchun asboblari elektroensefalograf yoki elektrokardiografga ichki kuchaytirgich bilan qo'shimcha asboblari bo'lib hisoblanadi.

REGda to'qimalarning qarshiligini baholash uchun yuqori chastotali tok qo'llanilganligi sababli, elektrodning o'lchamlari muhim emas, chunki ularning qutblanishi deyarli sodir bo'lmaydi. Har xil materiallardan plastinka oval yoki aylansimon elektrodlardan foydalaniladi, ular boshga mahkam o'rnatiladi. Olingan ko'rsatkichlarning axborotlilikiga tadqiqotning muayyan vazifalariga bog'liq.

Elektromiografiya. *Elektromiografiya (EMG)* - mushaklarning qisqarishi paytida yuzaga keladigan elektr faolligining umumiy tebranishlarini ro'yxatga olish usulidir. Yuzaki EMG qisqarishga olib keladigan harakatlanish birliklarining zaryadlarini umumlashtirgan holda aks ettiradi. Ro'yxatga olish teri yuzasidan amalga oshirilganligi sababli, yuzadagi turli xil chuqurliklarda joylashgan mushaklarning razryadlari turli yo'llar bilan susayadi. Umuman olganda, elektr faolligi darajasi mushaklar kuchlanishining umumiy qiymatiga mos keladi (Xesset, 1981).

Qabul qilingan signallar avvalambor to'g'rilanadi, keyin birlashtiriladi: EMG grafik egri chizig'i ostidagi maydon yuzi hisoblanadi.

Elektromiogramma ko'plab yuqori chastotali komponentlarni o'z ichiga oladi, bu esa oddiy poligraflar bilan ro'yxatga olishni qiyinlashtiradi, shuning uchun tadqiqotning aniqligini oshirish uchun ossillograflardan foydalaniladi.

Elektromiografik elektrodga qo'yiladigan talablar elektroensefalografiyada qo'llaniladigan talablar bilan bir xil.

Elektrookulografiya. *Elektrookulografiya (EOG)* - ko'zlar harakatlanayotganda yuzaga keladigan elektr faolligini ro'yxatga olish usuli.

Ko'zning muguz pardasi to'r pardaga nisbatan musbat zaryadga ega bo'lib, u korneoretinal potensial deb ataladigan doimiy potensialni yaratadi. Ko'zning holati o'zgarganda, bu potensial qayta yo'naltiriladi, bu qurilma bilan qayd etiladi.

Doimiy tok kuchaytirgichi bilan yozishda ko'zlarning yo'nalishi haqida ma'lumot olish mumkin, o'zgaruvchan tok kuchaytirgichidan foydalanganda faqat ko'z harakatlari qayd etiladi. Yozishdan oldin, mumkin bo'lgan siljishlar oralig'ini aniqlaydigan kalibrlash amalga oshiriladi. Buning uchun tekshirilayotgan bemordan old tomonga, yuqoriga, pastga, yon tomonlarga qarash so'raladi. Nigoh harakatsiz va oldinga yo'naltirilgan paytda EOGdagi chiziq nol sifatida qabul qilinadi.

Elektrookulografiya boshqa usullar bilan birgalikda ko'proq samara beradi. EEGni baholashda, masalan, ko'z harakatiga bog'liq artefaktlarni ajratish imkonini beradi.

Terining galvanik reaksiyasi. Terining elektr faolligi - terining galvanik reaksiyasi (TGR) - ikkita usul bilan aniqlanadi. Birinchisi, 1888 yilda S.Fere (Fere) tomonidan taklif qilingan, terining qarshiligini o'lchash. Ikkinchisi - teri yuzasidagi ikki nuqta o'rtasidagi potensial farqni o'lchash - I.R.Tarxanov nomi bilan bog'liq (1889).

Feret usuli va Tarxanov usullari yordamida olingan TGRni taqqoslash, teri potensiallari va terining qarshiligidagi farqdagi o'zgarishlar turli fizik sharoitlarda qayd etilgan bir xil refleks reaksiyasini aks ettiradi degan xulosaga keldi (Kojevnikov, 1955). Qarshilikdagi o'zgarishlar har doim terining boshlang'ich qarshiligi pasayishining bir fazali to'liqligini bilan ifodalanadi. Teri potensialidagi o'zgarishlar ko'pincha turli xil qutblilik darajasidagi ko'p fazali to'liqlar ko'rinishida ifodalanishi mumkin. R.Edelberg (Edelberg, 1970) fikriga ko'ra, teri potensialidagi farq ter bezlari faolligi bilan bog'liq bo'lmagan epidermal komponentni o'z ichiga oladi, terining o'tkazuvchanligi esa unga ega emas, ya'ni u ter bezlarining holatini aks ettiradi.

Shunday qilib, assotsiativ tajriba insonning individual hissiy sohasini tahlil qilish uchun ham, ma'lum bir ta'sirlar ta'sirida ushbu holatdagi o'zgarishlarni baholash uchun ham samarali vosita bo'lishi mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Mikko Tiihonen, Markku Partinen. Polysomnography and maintenance of wakefulness test as predictors of CPAP effectiveness in obstructive sleep apnea. // Electroencephalography and Clinical Neurophysiology/ Volume 107, Issue 6, 1 December 1998, / Pages 383-386
2. Vertxaym A.X. Oculomotor control and occipital alpha activity: A review and a hypothesis // Acta Psychologica/ Volume 38, Issue 3, June 1974, Pages 235-256
3. Babskiy Ye.B., Zubkov A.A., Kosiskiy G.I., Xodorov B.I. Odam fiziologiyasi. V. Rahimov va T. G'ulomov tarj. T., «Meditsina», 1972
Nikolaeva Ye.I. Psixofiziologiya. Psixologicheskaya fiziologiya s osnovami fiziologicheskoy psixologii. Uchebnik. — M.: PER SE, 2008.c.

SALOMATLIKNI MUSTAHKAMLASHNING FIZIOLOGIK MEXANIZMLARI.

Orazbaeva Naubaxar Mratbaevna - JTSBMQMOI Nukus filiali "Sport psixologiyasi, ijtimoiy-tabiiy fanlar" kafedrasida v.v.b dotsenti

Jiyenbaeva Miyrigul Bisenbaevna - Qoraqalpoq davlat universiteti "Umumiy biologiya va fiziologiya" kafedrasida

Annotatsiya. Inson salomatligining fiziologik mexanizmlaridan ayrimlarini o'rganish asosida, salomatlik zahiralari oshirish, organizmning alohida tizimlari va tana a'zolari faoliyatining fiziologik asoslarini bilish insonning uzoq umr ko'rishi masalalarini va muammolarni o'ziga qamrab oladi.

Kalit so'zlar: Vodород ionlari, uglevod, stress, fiziologik, organizm, salomatlik, buyrak, jigar, yurak, qon tomirlar.

Kirish: Inson salomatligini mustahkamlashning fiziologik mexanizmlarini bilish va ulardan oqilona foydalanish, turmush tarzini shunga mos holda tashkil etish sog'lom turmush tarzi tamoyillarini o'zlashtirish uchun qo'lay sharoit yaratadi, inson umrini uzaytirish va faol mehnat qilishini ta'minlaydi. Inson salomatligining fiziologik mexanizmlarini o'rganish asosida, salomatlik zahiralari oshirish faqatgina nazariy ahamiyatga ega bo'lib qolmasdan, katta amaliy ahamiyatga ega bo'lgan masala hamdir.

Inson organizmning alohida tizimlari va tana a'zolari faoliyatining fiziologik asoslarini bilish insonning uzoq umr ko'rishi, faol hayot kechirishi uchun zarur bo'lgan sog'lom turmush tarzi tamoyillarini ongli ravishda egallashga undovchi asosiy kuch bo'lib xizmat qiladi.

Oliy mavjudod bo'lgan inson salomatligini shakllantirish va mustahkamlashda oliy asab tizimining sog'lom faoliyat ko'rsatishi beqiyos ahamiyatga ega. Chunki inson salomatligining asosida yotgan organizmning tashqi muhit sharoitlariga moslashish jarayonlarini boshqarishda, organizm tizimlari va tana a'zolarining faoliyatini o'zaro muvofiqlashtirib borishda hamda ularni mutanosib faoliyat ko'rsatishini ta'minlashda, asab tizimining faoliyati beqiyos hisoblanadi.

Jismoniy faoliyat bilan mashg'ul bo'luvchi insonlarda tana mushaklarining zo'riqib ishlashi, modda almashinuvining jadallashuvi, ularning oziq-ovqat moddalariga bo'lgan talabi somatik asab tolalari yordamida bosh miyaga uzatilib, uning tegishli markazlarini qo'zg'atadi. Jadal jismoniy mehnat jarayonida sarflanishi tufayli qondagi qand miqdorining kamayishi uzunchoq miyada va gipotalamusdagi ochlik markazlarini qitiqlaydi.

Turli xil stress holatlarida, ruhiy - ehtiroslar, aqliy zo'riqib ishlash kabilar ta'sirida endokrin bezlarining faoliyati kuchayib, jumladan buyrak usti bezidan adrenalin gormoni, qalqonsimon bezdan tiroksin ishlab chiqishi kuchayadi. Buning oqibatida yurak qon tomir tizimining faoliyati izdan chiqadi, yurak urishi tezlashadi, qon bosimi oshadi, sinapslarda to'plangan adrenalin bosh miya po'stlog'i hujayralarida kuchli qo'zg'alish jarayonini vujudga keltiradi. Ortiqcha ishlab chiqilgan adrenalin ta'sirida miokarda qo'zg'alish kuchayadi. Uning o'tkazuvchanligi oshadi, natijada yurak qisqarishi

tezlashib boshqa tana a'zolaridagi tomirlar torayadi, miyaning qon bilan ta'minlanishi kamayadi. Bunday zo'riqib ishlash natijasida yurak qon tomirlar faoliyatining tezda izdan chiqishiga olib keladi.

O'n ikki barmoqli ichakda yog'larning o't kislotalari ta'sirida parchalanishi sodir bo'lib, ularni ham o'zlashtirish uchun qulay holga keltiriladi, oqsil moddalarning oshqozon osti bezining shirasi ta'sirida parchalanishi boshlanadi.

Uglevodli ozuqalar esa asosan ingichka ichakda, suv, vitaminlar va mineral tuzlar yo'g'on ichaklarda so'rila boshlaydi. Organizmga tushayotgan oziq-ovqat moddalarining hazm qilinishida, tarkibidagi turli zararli narsalardan tozalanishida, keraksizlarini muttasil ravishda chiqarib yuborishda jigar va buyraklarning bir me'yorda va uzluksiz ishlashi muhim hayotiy jarayonlarning me'yoriy fiziologik kechishini ta'minlab, organizmning sog'lom faoliyati uchun zarur bo'lgan sharoitini yaratadi.

Xulosa qilib aytganda, inson salomatligini ta'minlovchi fiziologik mexanizmlar orasida tana a'zolaridan jigar va buyraklarning vazifalari alohida muhim o'rin tutadi. Jigar minglab kimyoviy reaksiyalarni o'z tarkibiga qamrab oluvchi bir necha yuzlab vazifalarni bajaradi. Jigar va buyraklar qon tarkibidagi metabolitlarni, hamda qon tarkibining doimiylikini ta'minlovchi bosh tana a'zolari hisoblanadi. Faqat jigarning mo'tadil faoliyati tufayligina qon tarkibidagi qon miqdorining barqororligi - organizmning qand gomeostazi - me'yoriy darajada saqlab turiladi.

Buyraklarning mo'tadil faoliyati tufayligina organizmning ichki muhit doimiylikini bir xil darajada saqlanib, organizm uchun zaharli oraliq moddalar chiqarilib yuboriladi. Buyraklarda organizmdagi tuz va suv almashinuvini tartibga solib turuvchi fizikaviy, kimyoviy va biokimyoviy jarayonlar sodir bo'ladi. Qonning vodorod ko'rsatkichi (pH)ni bir xil darajada saqlashdek hayotiy muhim jarayon buyraklar distal kanalchalari yordamida tartibga solinadi. Qonning vodorod ko'rsatkichi kamayganda bikarbonat ionlarini tutib tursa, aksincha pH ko'rsatkichi oshganda bikarbonat ionlarini chiqarib, vodorod ionlarini saqlab qoladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Mo'minov H. Sog'liq mas'uliyati. Toshkent, «Yangi asr avlodi», 2000 y.
2. Тел Л.З. Валеология. Учение о здоровья, болезнь и выздоровлении. М. 2001г.
3. Nazarov Sobir Usmonovich. "Anatomiya, fiziologiya asoslari". "UMID DESIGN" TOSHKENT – 2022

JISMONIY MASHQLARNING UMUMIY FIZIOLOGIK TASNIFI

Pardayev Yunus - Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Samarqand filiali o'qituvchisi.

Annotatsiya. Maqolada jismoniy mashqlarning umumiy fiziologik tasnifi haqida ma'lumotlar berilgan. Shuningdek, jismoniy mashqlarning umumiy fiziologik tasnifi tegishli mashqlarni bajaradigan mushaklar faoliyatining asosiy xususiyatini aniqlash haqidagi tushunchalar mazmuni yoritib berilgan.

Kalit so'zlar: jismoniy mashqlar, organizm, fiziologik jarayonlar, jismoniy rivojlanish, sog'lomlashtirish.

Аннотация. В статье приведены сведения об общезфизиологической классификации физических упражнений. Также выделена общезфизиологическая классификация физических упражнений, содержание понятия определения основной характеристики мышечной деятельности, выполняющие соответствующие упражнения.

Ключевые слова: физические упражнения, организм, физиологические процессы, физическое развитие, оздоровление.

Kundalik faoliyatida - uyda, ishda, jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanayotganda, odam turli xil motorli harakatlarni amalga oshiradi. Fiziologik nuqtai nazardan, bir-biri bilan uzluksiz bog'langan, ma'lum bir maqsadga erishishga qaratilgan vosita harakatlari to'plami mashqdir.

Raqobatli sport mashqlarida motor harakatlari majmui mumkin bo'lgan eng yuqori sport natijasiga erishishga qaratilgan. Yani sport mashqlariga misollar: balandlikka sakrash, nayza uloqtirish, otish, sport o'yini, ma'lum masofaga yugurish yoki suzish. Ko'p sonli jismoniy, shu jumladan sport mashqlari ularni tasniflashni talab qiladi. [2].

Bir tomondan, bu mashqlarni muvaffaqiyatli amalga oshirish uchun ma'lum darajada jismoniy tarbiya o'xshash rejimlari, vositalari va usullaridan foydalanish mumkin. Boshqa tomondan, bir guruh bir xil fiziologik organlar, tizimlar va mexanizmlarning funktsional imkoniyatlarini va shuning uchun bir xil jismoniy sifatni oshirish uchun jismoniy tarbiya tizimida teng ravishda qo'llanilishi mumkin bo'lgan jismoniy mashqlarni birlashtiradi. Shunday qilib, ko'p jihatdan chidamlilikning rivojlanish darajasini belgilaydigan yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarining imkoniyatlarini bir guruhning turli jismoniy mashqlaridan foydalanish orqali muvaffaqiyatli oshirish mumkin: uzoq yugurish, velosipedda suzish, suzish, chang'i sporti.

Jismoniy mashqlarning eng umumiy fiziologik tasnifi tegishli mashqlarni bajaradigan mushaklar faoliyatining uchta asosiy xususiyatini aniqlash asosida amalga oshirilishi mumkin:

- 1) faol mushak massasi hajmi;
- 2) mushak qisqarishining turi (statik yoki dinamik);
- 3) qisqarish kuchi yoki kuchi.

Faol mushak massasining hajmiga qarab, barcha jismoniy mashqlar mahalliy, mintaqaviy va global toifalarga bo'linadi.

Mahalliy mashqlarga tananing umumiy mushak massasining 1/3 qismidan kamroq qismi jalb qilingan mashqlar kiradi (kamondan otish, to'pochadan otish, ba'zi gimnastika mashqlari).

Mintaqaviy mashqlarga tananing umumiy mushak massasining taxminan 1/3 dan 1/4 qismi jalb qilingan mashqlar kiradi (gimnastika mashqlari faqat qo'l mushaklari va yuqori oyoq-qo'llarning kamarlari, torso mushaklari va boshqalar tomonidan bajariladi).

Global mashqlar - bu tananing umumiy mushak massasining 1/g dan ko'prog'i faol ishtirok etadigan mashqlar (yugurish, eshkak eshish, velosipedda yurish va boshqalar). Sport mashqlarining aksariyati globaldir.

Ushbu mashqni bajaruvchi asosiy mushaklarning qisqarish turiga ko'ra, barcha jismoniy mashqlar mos ravishda statik va dinamik mashqlarga bo'linadi.

Statik mashqlar, masalan, saqlashni o'z ichiga oladi, qo'lni ushlab turgan holda (gimnastikachilar uchun), otish paytida (otishma uchun) sobit poza.

Ko'pgina jismoniy mashqlar dinamikdir. Bu harakatning barcha turlari: yurish, yugurish, suzish va boshqalar.

Jismoniy mashqlarni yetakchi mushak guruhlarining qisqarish kuchiga ko'ra tasniflashda ikkita bog'liqlikni hisobga olish kerak: mushaklar qisqarishining "kuch-tezlik" va "kuch-davomiyligi". [1].

"Kuch-tezlik" munosabatiga muvofiq, dinamik qisqarish paytida ta'sir qiluvchi kuch mushaklarning qisqarish tezligiga teskari proporsionaldir: bu tezlik qanchalik katta bo'lsa, ta'sir qilingan kuch qancha kam bo'lsa. Bu munosabatning yana bir formulasi: tashqi yuk qanchalik katta bo'lsa, qisqarish tezligi qanchalik past bo'lsa va namoyon bo'ladigan kuch shunchalik katta bo'ladi va aksincha, tashqi yuk qanchalik kichik bo'lsa, harakat tezligi va yuqori bo'ladi. kamroq namoyon bo'ladigan mushak kuchi. Kuchning mahsuloti va mushaklarning qisqarish tezligi uning kuchini aniqlaydi.

Mushak qisqarishlarining "kuch-davomiyligi" munosabati shundan iboratki, mushaklar qisqarishining kuchi qanchalik katta bo'lsa, ularning maksimal davomiyligi shunchalik qisqaroq bo'ladi. Bu mahalliy va mintaqaviy statik va dinamik ish uchun amal qiladi va global ish uchun ham.

Mushaklar qisqarishining kuchiga va davomiyligiga qarab maksimal ish kuchi va u bilan bog'liq barcha jismoniy mashqlarni uch guruhga bo'lish mumkin: kuch, tezlik-kuch va chidamlilik.

Kuch mashqlarini asosiy mushaklarning maksimal yoki deyarli maksimal kuchlanishiga ega mashqlar deb hisoblash mumkin, ular statik yoki dinamik rejimda past tezlikda - harakatda namoyon bo'ladi. 1 ta kuch mashqlari kuch-tezlik egri chizig'ining chap tomoniga to'g'ri keladi. Kuchning

maksimal namoyon bo'lishi bilan mashqlarning maksimal davomiyligi bir necha soniya ichida hisoblanadi. Kuch - bu kuch mashqlarining sifati muvaffaqiyatini belgilaydigan asosiy vositadir.

Tezlik-kuch mashqlari - bu dinamik mashqlar bo'lib, ularda yetakchi mushaklar bir vaqtning o'zida nisbatan kattaroq kuch va qisqarish tezligi, ya'ni katta kuch namoyon bo'ladi. Mushak qisqarishining maksimal kuchiga mushaklarning maksimal faollashuvi sharoitida, yuklanmagan mushak uchun maksimal darajadan taxminan 30% qisqarish tezligida erishiladi. Kuch-tezlik egri chizig'ida tezlik-kuch mashqlari o'rta pozitsiyani egallaydi - maksimal tezlikning 50-60% gacha. Mushaklar tashqi qarshilik (yuk) bilan maksimal quvvatni rivojlantiradi, bu ularning maksimal (statik) kuchining 30-50% ni tashkil qiladi. Mushaklar qisqarishining yuqori kuchiga ega mashqning maksimal davomiyligi 3-5 s dan 1-2 minutgacha - mushaklarning qisqarishi (yuk) kuchiga teskari proportsionaldir. Tezlik-kuch mashqlarida kuch muhim rol o'ynaydi.

Chidamlilik mashqlari - bu yetakchi mushaklar kuch va tezlikda unchalik kuchli bo'lmagan qisqarishlarni rivojlantiradigan, lekin ularni uzoq vaqt - bir necha daqiqadan bir necha soatgacha ushlab turishga yoki takrorlashga qodir bo'lgan mashqlar deb hisoblanadi. Chidamlilik ushbu guruhdagi mashqlar uchun yetakchi jismoniy sifatdir.

Yalpi energiya sarfi - bu butun mashq davomida sarflangan energiya miqdori hisoblanadi. Yalpi energiya sarfi o'rtacha energiya ishlab chiqarish va mashq davomiyligi sifatida belgilanishi mumkin.

Yugurish paytida, ma'lum chegaralarda bir xil masofani bosib o'tish uchun yalpi energiya iste'moli harakat tezligiga bog'liq emas. Gap shundaki, tezlik (energiya quvvati) ortishi bilan ma'lum masofani bosib o'tish vaqti qisqaradi, tezlikning kamayishi bilan esa aksincha ortadi, shuning uchun energiya quvvati va vaqtning mahsuloti, ya'ni umumiy energiya istemoli o'zgarishsiz qoladi. Xuddi shu masofani bosib o'tish uchun umumiy energiya sarfi yugurish paytida (taxminan 8 km / soat tezlikda) yurishdan ko'ra ko'proq bo'ladi: yurish masofasining har bir kilometri uchun ayollarda o'rtacha 0,72 kkal / kg tana vazniga va erkaklarda 0,68 kkal / kg tana vazniga sarflanadi, yugurishda esa mos ravishda 1,08 va 0,98 kkal / kg tana vazniga teng.

Energiya chiqishi ko'rsatkichlari bo'yicha jismoniy mashqlar odatda engil, o'rtacha (o'rta), og'ir va juda og'ir bo'linadi (1-jadval).

Jadval 1. Turli yoshdagi erkaklar va ayollarda energiya sarfi (kkal/min) bo'yicha jismoniy mashqlar tasnifi.

Jins va yosh	Mashqlar			
	Yengil	O'rta (o'rtacha)	Og'ir	Juda og'ir
Erkaklar				
20-29	4,2	4,3-8,3	8,4-12,5	>12,5
30-39	3,9	4,0-7,8	7,9-11,5	>11,7
40-49	3,7	3,8-7,1	7,2-10,7	>10,7
50-59	3,2	3,3-6,3	6,4-9,5	>9,5
60-69	2,5	2,6-5,0	5,1-7,5	>7,5
Ayollar				
20-29	3,2	3,3-5,1	5,2-7,0	>7,0
30-39	2,9	3,0-4,2	4,3-6,5	>6,5
40-49	2,7	2,8-4,0	4,1-6,0	>6,0
50-59	2,2	2,3-3,8	3,9-5,5	>5,5
60-69	1,9	2,0-3,5	3,6-5,0	>5,0

Energiya ko'rsatkichlari asosida mashqning og'irligini baholashda bir qator omillarni hisobga olish kerak: bajarilgan ishning tabiati, faol mushak massasi hajmi, ushbu mashqni bajarayotgan shaxsning tana hajmi yoki vazni, yoshi, jinsi va jismoniy tayyorgarligi darajasi, ushbu mashqni bajarish uchun tashqi sharoitlar.

Shunday qilib, agar bir necha o'n soniya davom etishi mumkin bo'lgan juda og'ir mahalliy ish bajarilsa, tananing energiya sarflash tezligi 1,2 kkal / min dan oshmaydi. Energiya iste'molining bir xil darajasi ko'p o'nlab daqiqalar davomida bajarilishi mumkin bo'lgan o'rtacha (o'rtacha) og'irlikdagi mintaqaviy ishlar uchun va ko'p kun davom etadigan global, lekin juda engil ish (tekis joylarda juda sekin yurish) uchun xosdir. ketma-ket. 50-59 yoshdagi ayollar uchun 5,5 kkal/min dan ortiq energiya sarfi, atigi o'n soniya davom etishi mumkin bo'lgan juda og'ir global ish 20-29 yoshli erkaklar uchun o'rtacha va ular tomonidan bir necha soat davomida bajarilishi mumkin (1-jadval).

Jadval 2. Energiya sarfi bo'yicha mahalliy, mintaqaviy va global mashqlarning jiddiyligini tasniflash (kkal/min)

Ish turi	Mashqlar		
	Yengil	O'rta (o'rtacha)	Og'ir
Mahalliy cho'tka	0,3-0,6	0,6-0,9	0,9-1,2
Mintaqaviy			
bir qo'l bilan	0,7-1,2	1,2-1,7	1,7-2,2
ikkala qo'l bilan	1,5-2,0	2,0-2,5	2,5-3,0
Global	2,5-4,0	4,0-10,0	10,0-15,0

Jismoniy mashqlar og'irligini energiya baholashda ayniqsa katta farqlar odamlar va yuqori malakali sportchilar o'rtasida mavjud. Ikkinchisi odamlar uchun bunday energiya xarajatlari bilan yuklarni bajarishga qodir. Aksariyat sport turlari bo'yicha sportchilar uchun energiya ko'rsatkichlar bo'yicha jismoniy mashqlar og'irligi odamlar uchun og'ir yoki hatto juda og'ir yuklardan oshib ketadi va ikkinchisiga kirish mumkin emas.

* Yugurish tezligiga mos keladi.

** 2 soat 20 daqiqalik natija bilan marafon yugurish tezligiga mos keladi.

*** Taxminan 28 daqiqa natija bilan 10 000 m yugurish tezligiga to'g'ri keladi.

**** Taxminan 3 daqiqa 40 soniya natija bilan 1500 m yugurish tezligiga to'g'ri keladi.

***** 45 s natija bilan 400 m yugurish tezligiga mos keladi.

Fiziologik nuqtai nazardan, bir xil jismoniy mashqlarning og'irligi uni amalga oshirish shartlariga qarab juda farq qiladi (masalan, tog'larda yoki yuqori harorat va namlikda), garchi uning energiya qiymati deyarli yoki butunlay bir xil bo'lib qoladi.

Shunday qilib, faqat energiya mezonlari yordamida mashqning jiddiyligini baholash yetarli emas. Shuning uchun jismoniy mashqlarning ko'plab tasniflari energiya xususiyatlari bilan bir qatorda boshqa bir qator fiziologik ko'rsatkichlarni ham hisobga oladi: O₂ iste'mol qilish tezligi, yurak urish tezligi (HR), o'pka ventilyatsiyasi (PV), tana harorati, nafas olish koeffitsienti (RK), qondagi sut kislotasi miqdori va boshqalar.

Foydalanilgan adabiyotlar

1.Achilov A.M., Akramov J.A., Goncharova O.V. Bolalarning jismoniy sifatlarini tarbiyalash. T.: Lider Press, 2009.-200 b.

2.Allamuratov SH.I. Fiziologiya va sport fiziologiyasi Toshkent «Turon-Iqbol»,2010.-218 b

3.Gaziyeva, Z.Yu. Sport tibbiyoti [Matn]: darslik /Z. Gaziyeva, M.Sh. Ismailova, R.K. Islamova, Sh.X. Xudaykulov/Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi. – T.: Yoshlar nashriyoti uyi, 2020 . – 232 b

4.Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish. O'quv qo'llanma. T.: O'zDJTI, 2005.-176 b.

JISMONIY TARBIYA VA SPORT SOHASIDA MUTAXASSISLARNI QAYTA TAYYORLASH VA MALAKASINI OSHIRISH TIZIMIDA TA'LIM BERISHNING ZAMONAVIY PEDAGOGIK, PSIXOLOGIK MUAMMOLARI

Primbetov K - Ajiniyoz nomidagi NDPI (PhD) dotsent v.v.

Jumaboyeva M - Ajiniyoz nomidagi NDPI Milliy g'oya, ma'naviyat asoslari va huquq ta'limi.

Yo'nalishi 2-bosqich talabasi

Annotatsiya: Ushbu maqolada jismoniy tarbiya va sport sohasida faoliyat yurituvchi pedagogik kadrlar malakalarini oshirish ularga qo'yilgan talablar, o'zini tutish haqida batafsil ma'lumotlar berib o'tiladi.

Kalit so'zlar: Jismoniy tarbiya va sport, globallashuv jarayonlari, maxsus jismoniy tayyorgarlik, sport sohasi, harakat malakasi.

Ta'lim sohasida davlat siyosatini amalga oshirish, ta'lim tizimini isloh qilishning muhim vositasi - ta'limga oid normativ-huquqiy hujjatlar bo'lib, uni qo'llash, amaliyotga tadbiq qilish muhim hisoblanadi. Ta'lim tizimidagi qonunchilikning holati, boshqa sohalarda bo'lgani kabi yangi qonunlar qabul qilinayotganligi va ularning amal qilayotganligidan guvohlik beradi. Ushbu qonunlar yig'indisi qonunchilikning yangi tarmog'i - ta'lim qonunchiligini tashkil etmoqda. Davlatimizning ta'lim sohasidagi amaliy faoliyati uning ko'p qirrali faoliyatida muhim va mustaqil funktsiya sifatida namoyon etilmoqda.

Ta'limga oid normativ-hujjatlar fuqaroning ta'lim olishga oid konstitutsiyaviy huquqini ta'minlash, ta'lim tizimini huquqiy tartibga solish, moliyaviy va moddiy- texnik ta'minlash, ta'lim va kadrlar tayyorlashning uzluksiz tizimini rivojlantirishga yordam beradi.

Ta'lim tizimini rivojlantirish, pedagoglarning malakasi va jamiyatdagi nufuzini oshirish, yosh avlod ma'naviyatini yuksaltirish masalalariga oid nutqlarida ma'naviy-ma'rifiy muhit, o'qituvchi kasbining obro'yi, nufuzi pasayib ketgani, yangi davr pedagoglarini tarbiyalash, pedagogika fanini rivojlantirish, innovatsion ta'lim texnologiyalarini joriy etishga etarli e'tibor berilmagani sohada bir qator jiddiy muammolarni keltirib chiqargani haqida so'z yuritib o'qituvchilar oyligini oshirish va rag'bat haqida ko'p gapiradilar.

Yangi davr pedagoglarini tarbiyalash deganlarida o'qituvchilarning zamonaviy bilimlarni egallashlari va ularning pedagogik mahorati, kommunikativ kompetensiyasiga, ergashtiruvchilik qobiliyatiga ishora qilganlarini anglab olish qiyin emas. Bu alohida bilim, ko'nikma, malaka va kompetensiyani talab etadi.

Jismoniy tarbiya va sportning fan sifatidagi uslubiy asosini tizimli, ko'p qirrali, harakatga, kompetensiyaga asoslangan yondashuvlar tashkil etadi. Darhaqiqat, hozirgi globallashuv jarayonlari tobora keskinlashayotgan bir davrda bevosita yoshlarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligi bilan shug'ullanuvchi jismoniy tarbiya o'qituvchilariga qaratilayotgan e'tibor bu borada muhim ahamiyat kasb etmoqda. Zero, ularning muhim xizmatlaridan biri shundaki, o'quvchi-talabalarni tarbiyaviy, madaniy, tibbiy, sanoat qurilish, ishlab chiqarish kabi kasb-hunarga yo'naltirish bo'lsa, ikkinchidan ularni maxsus jismoniy tayyorgarlik bilan qurollanishga ma'lum darajada xizmat qiladi.

Tadqiqot usullari shuni ko'rsatadiki: Bugungi kunda yosh avlodga ta'lim berayotgan o'qituvchilarning o'zlari zamonaviy innovatsion texnologiyalarni to'liq o'zlashtirgan, axborotkommunikatsiya vositalaridan oqilona foydalana olish ko'nikmalariga ega bo'lishlari, umuman barcha ta'lim-tarbiya sirlaridan voqif bo'lishlari talab etiladi. Bo'lg'usi jismoniy tarbiya o'qituvchilari ilmiy pedagogik faoliyati bilan bog'liq masalalarni o'rganishda, eng avvalo, mazkur hodisaga oid tushunchalarning mazmun-mohiyatini tahlil etish maqsadga muvofiqdir [1]. Xususan, "jismoniy tarbiya" tushunchasining o'ziga bir qancha ta'riflar berilganligini ko'rishimiz mumkin. "Jismoniy tarbiya – pedagogik jarayon bo'lib, inson organizmini morfologik va funksional jihatdan takomillashtirishga, uning hayoti uchun muhim bo'lgan asosiy harakat malakasini, mahoratini, ular bilan bog'liq bo'lgan bilimlarni shakllantirish va yaxshilashga qaratilgan "Jismoniy tarbiya

organizmni har tomonlama chiniqtirishga qaratilgan, sog'liqni mustahkamlashni nazarda tutgan tarbiya, jismoniy mashqlar" kabi ta'riflar berilgan:

1. Bo'lg'usi jismoniy tarbiya o'qituvchilari o'z pedagogik faoliyatida o'quvchilar bilan ishlash jarayonida teran, ta'sirli, mantiqli, chiroyli gapira olishi va o'z o'rnida tarbiyaviy ahamiyatga molik iboralardan o'rnida to'g'ri foydalana olishi zarur;

2. Shuni esdan chiqarmaslik kerakki, o'qituvchining nutqi har bir o'quvchi uchun ibrat manbai bo'lib, hatto beparvolik bilan uning jahlini chiqarib, intizomni buzib turgan o'quvchiga nisbatan qo'pol muomala, haqoratlash, kamsitish, shaxsiyatiga tegish bilan emas, balki pozitiv yondashgan holda vaziyatdan chiqib ketish xususiyatiga ega bo'lishi kerak;

3. O'qituvchi dars mashg'ulotini olib borar ekan, uning ovozi auditoriyani boshqarish quroli bo'lishi lozim;

4. Jismoniy tarbiya bilan bog'liq mashqlarni tushuntirish vaqtida u ovozi kerakli o'rinda ko'tarish va pasaytirish orqali o'quvchilarning nimalarga asosiy urg'u berish kerakligini bildira olishi kerak;[2]

Muhokama qilshning maqsadida: Yurtning porloq istiqbolini yaratish, uning nomini jahonga keng yoyish, ulug' ajdodlar tomonidan yaratilgan milliy-madaniy merosni jamiyatga namoyish etish, ularni boyitish, mustaqil Respublikamizning rivojlangan mamlakatlar qatoridan o'rin olishini ta'minlash yosh avlodni komil inson hamda malakali mutaxassis qilib tarbiyalashga bog'liqdir. Hozirgi zamonda ta'lim-tarbiya sohasida dunyoda erishilgan yutuqlarga, axborot kommunikatsiya tizimi, pedagogik texnologiyalarni joriy etgan holda ta'limni amalga oshirishga, ta'lim sohasiga yangi innovatsiyalarni joriy etish davlat siyosati darajasida e'tibor berilishi sababli, uning yutuqlarini esa dunyo e'tirof etmoqda. Dunyo kengliklarida sodir bo'layotgan global o'zgarishlar ta'lim va tarbiya sohasiga ham o'zining ta'sirini ko'rsatmoqda. Bu bir tomondan, global o'zgarishlarni ob'ektiv jarayon sifatida inson hayoti sohalariga ta'sirini xolisona o'rganishni taqozo etadi. Ikkinchidan, global o'zgarishlar ta'lim-tarbiya jarayonlariga ham o'zining ta'sirini ko'rsatayotganligi sababli uning bilan bog'liq bo'lgan yutuq va muammolarni ilmiy bilish va tegishli xulosalar chiqarish amaliy ahamiyatga ega. Globallashuv ta'lim-tarbiyaning axborot kommunikatsiya tizimi, internet tarmoqlari va zamonaviy pedagogik texnologiyalar bilan bog'liq yangi imkoniyatlar yaratib bermoqda. An'anaviy metodologiya bazasida pedagogik innovatsion g'oyalarning ilmiy va amaliy mohiyatini o'rganish, kafolatlangan samaradorlik sari yetaklovchi texnologiyalarni o'zlashtirish, soha mutaxassislari oldidagi muhim vazifalardan biridir .

Natijada: Jismoniy tarbiyani rivojlantirish sog'lom turmush tarzini qo'llab-quvvatlashdir. Jismoniy chiniqish, harakatlanish orqali organizmda qon aylanish tizimi yaxshi bo'ladi, bunday vaziyatda har xil kasalliklarning oldi olingan bo'ladi. Shuningdek sportni rivojlantirishda futbol, tennis, volleybol kabi o'yinlarning o'rnini katta. Shuningdek bu o'yinlar qanchalar darajada foydali bo'lsa, uning zararli tomonlari ham bor. Bu tibbiy-biologik muammo hisoblanadi. Masalan, bu o'yinlarni o'ynayotgan shug'ullanayotgan vaqtda har xil hodisalar bo'lib, shifokor yordamiga muhtoj bo'ladi. Hozirda esa hamma narsaning yo'li topilgan.

Xulosa qilip aytganimizda. Sport sohasida mutaxassislar tayyorlash, ularni qayta tayyorlash bu davr talabidir. Shuningdek yurtimizni dunyo arenasiga olib chiqish, sport sohasini rivojlantirish, ynagidan yangi sohalarda yetuk marralarga erishmog'imiz lozim. Shu sababli sport sohasida faoliyat yurituvchi mutaxassislar malakasini oshirishda zamonaviy pedagogik tibbiy va biologik faoluyatni yo'lga qo'yish alohida o'ringa egadir.

Foydalanilgan adabiyotlar:

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

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

“Durdona” nashriyoti 2018. 37-bet

4. 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.

MALAKA OSHIRISH JARAYONIDA JISMONIY MADANIYAT O’QITUVCHILARINING KASBIY KOMPETENTLIGINI TAKOMILLASHTIRISHNING IJTIMOIIY ZARURIYATI

Qosimov Faxriddin Jo’raqulovich - Sam DU ni mustaqil izlanuvchisi.

Annotatsiya. Ushbu maqolada malaka oshirish jarayonida jismoniy madaniyat o’qituvchlarini kasbiy kompetentligi pedagogik faoliyat jarayonida shakllantirishning pedagogik asoslari masalalariga qaratilgan. Ta’lim jarayonida ko’zlagan natijalarda erishish uchun o’qituvchining kasbiy kompetentlik sifatleri qay darajada rivojlangan bo’lishi asosida o’qituvchilarni tayyorlash sifatini oshirish zarurligi yoritilgan.

Kalit so’zlari: jismoniy madaniyat, kompetentlik, kasbiy kompetensiya, xamkorlik, xulq-atvor, bilim, ko’nikma, malaka, anglash, hamkorlik, bag’rikenglik, ijtimoiy safarbarlik, ijodiy yondashish, xamkorlikda ishlashni va tahlil qilish.

O’zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M. Mirziyoyevning 2022 yil 22 dekabrda Oliy Majlis va O’zbekiston xalqiga Murojaatnomasida *“Najot – ta’limda, najot – tarbiyada, najot – bilimda. Chunki, barcha ezgu maqsadlarga bilim va tarbiya tufayli erishiladi”*, -deb ta’kidladi¹.

Ushbu g’oyaning ko’tarilishi “Yangi O’zbekiston – Uchinchi Renessans sari”diya belgilangan ulug’ g’oyaning belgilanishi davlatimiz ijtimoiy taraqqiyoti sohasida ta’limning utuvor deb e’lon qilinishi har bir pedagog zimmasiga mas’uliyatli vazivalarni yuklaydi.

“Ta’lim to’g’riida”gi Qonunda malaka tushunchasiga quydagicha ta’rif berilgan;

“Malaka - shaxsning kasbiy faoliyatni muayyan turini bajarishga tayyorgarligini ifodalaydigan, ma’lumot to’g’risidagi tegishli hujjat bilan tasdiqlanadigan bilim, qobiliyat, mahorat va ko’nikmalar darajasi”².

Malaka-xodimning kasbiy tayyorgarligi darajasi, undagi ma’lum bir ishni bajarish uchun zarur bo’lgan bilim, ko’nikma va malakalarni mavjudligi. U xodimning malakasini belgilovchi ko’rsatkich bo’lib, kategoriya va diplomining mavjudligi bilan belgilanadi.

Pedagogika fanidan izohli lug’atda “Malaka oshirish-mutaxassislarining kasb bilimlari va ko’nikmalarini yangilash va chuqrlashtirish, ularni zamon talablariga javob bera oladigan qilib qayta tayyorlash”-deb izoh berilgan. Mutaxassislarining malakasini oshirish va ularni qayta tayyorlash universitetlarda, malaka oshirish institutlarida va professional qayta tayyorlash huquqiga ega bo’lgan o’quv markazlarida amalga oshiriladi. Mutaxassislarni professional qayta tayyorlash jarayoni yakuniy davlat attestatsiyasi bilan tugallanadi.

O’quv rejasini barcha talablarini bajargan, yakuniy davlat attestatsiyasidan muvaffaqiyatli o’tgan tinglovchilarga qayta tayyorgarligi va malaka oshirishdan o’tganligi haqida belgilangan davlat namunasidagi diplom va malaka sertifikatini beriladi.

Pedagogika fanlari doktori, professor J.Yo’ldoshev o’zining ilimiy-tadqiqot ishlarida, o’quv va uslubiy qo’llanmalarida respublikamizda malaka oshirish tizimini yetarlicha o’rgangan va tahlil qilgan va bu jarayonni takomillashtirish uchun o’z taklif va tavsiyalarini bergan; “Malaka oshirish, o’zining ilmiy-metodik mahoratini yuksaltirishga xizmat qiladigan muassasalari esa o’qituvchining davlat va jamiyat oldidagi burchini halol va to’g’ri ado etishga yordam beradi. Demoqchimizki, o’qituvchi, tarbiyachi, murabbiy yoki ta’lim muassasalarining rahbari o’ziga yuklatilgan vazifani yuqori saviyada bajarishiga ongli ravishda yondashishi mutaxassis sifatida kamchilik va nuqsonlarini, faoliyatdagi

¹ <https://lex.uz/uz/docs/-6371092>

² <https://lex.uz/docs/-5013007>

tomonlarni o'zi sezsin, malaka oshirish jarayonida esa o'zining ana shu qusurlarini bartaraf etishga harakat qilsin.

Buning uchun jismoniy madaniyat o'qituvchilarining malakasini oshirish, qayta tayyorlash masalalariga davr nuqtaiy-nazardan yondashish talab qilinmoqda.

Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarini qayta tayyorlash va ularni malakasini oshirish tizimli ravishda yo'lga qo'yildi. Bugungi asosiy vazifalardan biri jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislar shu jumladan jismoniy madaniyat o'qituvchilarini malaka oshirish jarayonida kasbiy kompetentligini takomillashtirishdan iborat. Chunki, jismoniy tarbiya darslarining sifat va samaradorligi ko'p jihatdan jismoniy madaniyat o'qituvchilarning bilim, tajriba, pedagogik mahorati, shaxsiy, kasbiy, umuminsoniy, maxsus kompetentstiyalariga bog'liq. Amaliyot jarayonlari shuni ko'rsatmoqdaki, ko'pgina jismoniy madaniyat o'qituvchilarida kasbiy kompetentlik darajalari yetarli emas. Ularning mutaxassislik fanlaridan, dars o'qitish metodikasi bo'yicha bilim, malaka va ko'nikmalarning sayozligi ko'zga tashlanadi. Davlatimiz rahbari tomonidan ta'limning sifat va samaradorligiga, dars va mashg'ulotlar jarayonida yangi metodikalarni, ilg'or xorijiy tajribalarni qo'llash kabi dolzarb vazifalar yuklantilayotgan bir paytda, jismoniy madaniyat o'qituvchilarining kasbiy kompetentligini takomillashtirish ijtimoiy zaruriyatga aylandi.

Bugungi globallashtirish jarayonida o'qituvchi zimmasiga eng muhim vazifalardan biri-jamiyatimiz kelajagi bo'lgan yoshlarga ta'lim va tarbiya berishdek ma'suliyatli vazifa yuklatilgan.

Yusuf Xos Hojibning ta'kidlashicha; "Farzandlar tarbiyasi nihoyatda erta boshlanmog'i shart. Shundagina ularning no'rin hatti-harakatlariga berilishining oldi olinadi. Buning uchun maxsus tayyorgarlikka ega bo'lgan, ezgu niyatli va pokiza murabbiy taklif etilish kerak"³.

Buyuk mutafakkur va davlat arbobi Alisher Navoyi o'qituvchi mehnatining mashaqqatli ekanligi to'g'risida fikr bildirib, "Uning ishi odam qo'lidan kelmas, odam emas, balki dev ham qila bilmas. Bir kuchli kishi bir yosh bolani saqlashga o'zlik qilardi, u esa bir to'da bolaga ilm va adab o'rgatadi, ko'rkim, bunga nima etsin.

Shunisi ham borki, u to'dada fahm-farosati ozlar bo'ladi, unday kishiga yuzlarcha mashaqqat kelsa, qanday bo'ladi. Har qanday bo'lsa ham, yosh bolalarga uning haqi ko'pdir. Agar shogird podshohlikka erishsa ham unga (muallimga) qulluq qilsa arziydi" kabi satrlarni bitgan, aniqrog'i,

Agar shogird shayxulislom, agar qozidir,

Agar ustoz andin rozi, tangri rozidir.

satrlari fikrimizning isbotidir.

Sohibquron Amir Temur bobomiz "Temur tuzuklari" kitobida ta'kidlaganidek; "...asli toza kishi xatolikka yo'l qo'ymaydi, badasll esa vafo qilmaydi". U davlatni boshqarishda asosiy tayanch hisoblangan vazirlarni tanlashda to'rtta sifatga e'tibor berganligini ta'kidlaydi; "birinchii – asllik, toza nasllik, ikkinchisi, aql-farosatlilik, uchunchisi – spohu raiyt ahvolidan xabardorlik, ularga nisbatan xushmomalilikda bo'lishlilik; to'rtinchisi- sabr-chidamlilik va tinchlik sevarlik"⁴

Shuningdek, Amir Temur oddiy fuqoro ichidan navkarlarni, lashkar boshilarni tanlab olishda ham avvalo, uning nasl-nasabiga, ma'naviy va jismoniy sog'lomligiga e'tibor bergan.

Bu haqida bobomiz shunday deydi, "Xos ul-xos navkarlarimdan uch yuz o'n kishiga amirlik mansabi berishi buyurdim, chunki, ular asli toza, pok nasllik, aql-forasatli, bahodir, dovyurak, tadbirkor, sergak, ehtiyotkor, oldinni va orqasini o'ylab ish tutadigan kishilar edi", "Ish bilarmon lashkarboshi, o'zini va to'qqiz sipohiy ravjini bir tadek ko'rib, ularning qo'l-oyoqi, boshi, ko'kragi va boshqa az'olarini ishlatib kurashuvchi bir pahlovondek hisoblansin. Jahongirlik qilishga kirishganda amal qilgan to'rt qoidadan bittasi ham aynan shundan iborat edi. "

Jismoniy tarbiya o'qituvchilarining kasbiy kompetentligini takomillashtirishda Sohobquron bobomizning sog'lom turmush tarzi talablariga davlat siyosati darajasida e'tibor qaratganligini, ya'ni inson salomatligi uchun zarur bo'lgan toza havo, ekologiya muhit, yaxshi va yangi tayyorlangan

³ <https://ziyouz.uz/ilm-va-fan/tarix/manaviyat-yulduzlari/yusuf-xos-hojib-1020-1070/?lng=lat>

⁴ Temur Tuzuklari. B.Ahmedov tahriri. –Toshkent: "Ilm-ziyo nashriyoti", 2020. -184 b

taom, saromjanlik-sarishtalik, toza-ozad kiyinish, shaxsiy gigena qoidalariga rioya etish, badan-tarbiya mashqlarining tizimli ravishda bajarish kabi talablarga amal qilishni majburiy qilib quygan.

Yangi O'zbekiston o'qituvchisidan ta'lim-tarbiya jarayonida kompetentlik yondashuvlarni amalga oshira olish talab qilinmoqda 1996 yilda Evropa Kengashi tomonidan Bernda o'tkazilgan "Evropa uchun tayanch kompetensiyalar" simpozimida zamonaviy bitiruvchilarining muhim kompetensiyalari e'lon qilingan edi⁵.

Kompetensiyaviy yondashuvga asoslangan o'qitishning asosiy mohiyati kasbga yo'naltiruvchi fanlardan tashkil qilingan ta'lim-tarbiya jarayonida o'quvchilar tomonidan egallangan bilim, ko'nikma va malakalarni o'z shaxsiy hayoti davomida, shuningdek, kelgusi kasbiy va ijtimoiy faoliyatlarida qo'llay olish kompetensiyalarini shakllantirishga yo'naltirish sanaladi. O'quvchilar kelgusi hayoti davomida shaxsiy, ijtimoiy, iqtisodiy va kasbiy munosabatlarga kirishishi, jamiyatda o'z o'rnini egallashi, mazkur jarayonda duch keladigan muammolarning yechimini hal etishi, eng muhimi o'z sohasi, kasbi bo'yicha raqobatbardosh bo'lishi uchun zaruriy tayanch kompetensiyalarga ega bo'lishi lozim.

Respublikamizda amalga ohirilayotgan uzluksiz ta'lim tizimini modernizastiya qilishning samaradorligi ko'p jihatdan umumiy o'rta ta'lim maktablarida faoliyat ko'rsatayotgan jismoniy madaniyat o'qituvchilarning kasbiy kompetentligiga ham bog'liq.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 6 noyabrda "O'zbekistonning yangi taraqqiyot davrida ta'lim-tarbiya va ilm-fan sohalarini rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-6108-son Farmoni qabul qilindi. Ushbu Farmonda pedagoglar faoliyatning asosiy yo'nalishlari o'z ifodasini topgan. Jumladan:

- mamlakat taraqqiyoti uchun yangi tashabbus va g'oyalar bilan maydonga chiqib, ularni amalga oshirishga qodir bo'lgan, intellektual va ma'naviy salohiyati yuksak yangi avlod kadrlarini tayyorlash, ta'lim tashkilotlari bitiruvchilari zamonaviy kasb egalari bo'lishlari uchun ularda zarur ko'nikma va bilimlarni shakllantirish;

- dunyo miqyosidagi bugungi keskin raqobatga bardosh bera oladigan milliy ta'lim tizimini yo'lga qo'yish, darslik va o'quv qo'llanmalarini zamon talablari asosida takomillashtirish, ularning yangi avlodini yaratish, o'quv dasturlari va standartlarini optimallashtirish;

- pedagog xodimlarning kasbiy mahorati va faoliyat samaradorligini muntazam oshirib borish uchun zarur shart-sharoitlarni yaratish, malaka oshirish tizimini "hayot davomida o'qish" tamoyili asosida takomillashtirib borish belgilab berilgan;

Bugungi kunning asosiy talablaridan biri o'qituvchilarni shu jumladan jismoniy madaniyat o'qituvchilarini pedagogik texnologiyalar bilan ta'minlash, amaliyotda qo'llay olish va shular orqali bolalarni mustaqil fikrlashga o'rgatishdan iboratdir. XXI asr o'qituvchisidan chuqur bilimdonlik, puxta amaliy tayyorgarlik, yuqori mahorat, ijodkorlik talab qilinmoqda.

O'zbekiston Milliy Ensiklopediyasining 4-jilda 110-sahifasida "Kompetensiya (lot, competere-layoqatli, munoib bo'lmoq) degan ma'noni bildirishi ko'rsatilgan; Jumladan,

1. Muayyan davlat organi (milliy o'z-o'zini boshqarish organi) yoki mansabdor shaxsning qonuni, ustav yoki boshqa rasmiy hujjatlarda belgillangan vakolatlari, huquq va burchlari doirasi, vakolat;

2. Shaxsning biror-bir sohadan xabardorlik, shu sohani bilish darajasi;

Muhimi, malaka oshirish tizimida jismoniy madaniyat o'qituvchilarining kasbiy kompetentligini takomillashtirish vijdon ishiga aylanganda, bu jarayon ijodkorlik bilan yondoshlganda kutilgan natijani beradi.

Bu vazifalar tizimli ravishda amalga oshirilsa jismoniy madaniyat o'qituvchilarining kasbiy kompetentligini takomillashtirishdek davlat buyurtmasi bajarilgan bo'ladi. Davlatimiz rahbari va Vazirlar Mahkamasining bu boradagi qaror va farmonlarining ijrosi ta'minlangan bo'ladi.

⁵ DESD Revivs of Evaluction and Assisment in Education "Synerqes toe Better Cerning"OESD pubcigening.PARIS CEDEC, 2013,148-p.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Amir Temur o'g'itlari. –Toshkent: “O‘zbekiston”, 2007.
2. Temur Tuzuklari. B.Ahmedov tahriri. –Toshkent: “Ilm-ziyo nashriyoti”, 2020. -184 b.
3. O‘zbek tilining izohli lug‘ati. –Toshkent: “O‘zbekiston milliy ensiklopediyasi” Davlat ilmiy nashriyoti, 1-5 tomlar.
4. O‘zbek tilining izohli lug‘ati. –Toshkent: “O‘zbekiston milliy ensiklopediyasi” Davlat ilmiy nashriyoti, 1-5 tomlar. 2006-2008

SPORTCHILAR SOG‘LAM TURMISHGA RIOYA QILISH VA OVQATLANISHNI TO‘G‘RI TASHKIL QILISH.

Reymbaeva Roza Saparbaevna - b.f.n., dotsent, O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali.

Orazbaeva Naubaxar Mratbaevna - Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Nukus filiali

Annotatsiya. Jismoniy tarbiya, sportning sog‘lom avlod shakllanishidagi o‘rni va ularni organizm rivojlanishining anatomik-fiziologik xususiyatlariga ta’siri yoritilgan. Jismoniy sifatlar bola organizmning morfo-funksional, psixofiziologik va biologik xususiyatlari bilan bog‘liq.

Kalit so‘zlar: ovqat, rasion, fiziologik sog‘lam jins, tezkorlik, kuch, chidamlilik, chaqqonlik, egiluvchanlik.

Kirish: O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “2017-2021 yillarda O‘zbekiston Respublikasini rivojlantirishning beshta ustuvor yo‘nalishi bo‘yicha “Harakatlar strategiyasi to‘g‘risida”gi Farmoni ijrosi bilan bog‘liq mamlakat aholisining barcha qatlamlari, ayniqsa, yosh avlodning jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug‘ullanishi uchun zamon talablariga mos shart-sharoitlar yaratish, sport musobaqalari orqali yoshlarda o‘z irodasi, kuchi va imkoniyatlariga ega bo‘lgan ishonchini mustahkamlash, mardlik, vatanparvarlik, ona yurtga sadoqat tuyg‘ularini kamol toptirish, shuningdek, yoshlar orasida iqtidorli sportchilarni saralab olish tizimini takomillashtirish, umuman, jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirishga yo‘naltirilgan keng ko‘lamli ishlar amalga oshirilayotganligi quvonarli hol, albatta.

Sport nafaqat jismoniy va ma‘naviy sog‘lomlik asosi, balki hayotga katta umid bilan kirib kelayotgan yoshlarni turli zararli yot g‘oya va odatlardan asrash, ularga o‘z qobiliyati va iste‘dodlarini to‘la ro‘yobga chiqarish vositasi hamdir.

Inson organizmi ish qobiliyatining qayta tiklanishi o‘ziga xos murakkab moddalar almashinuvi jarayoni bo‘lib, buning asosida uning to‘g‘ri, rasional, sog‘lom ovqatlanishi yotadi. Bunday ovqatlanish xususiyatlari esa birinchidan shug‘ullanilayotgan sport turiga bog‘liq bo‘ladi. Ikkinchidan, ob-havo sharoitlariga, mavjud oziq-ovqat turlariga taomlarning tarkibi va tayyorlanish texnologiyasiga va uchinchidan, shug‘ullanuvchilarning yoshi, jinsi, moddalar va energiya almashinuvining hamda asab tizimi bilan bog‘liq psixologik xususiyatlariga bog‘liq bo‘ladi. Bu o‘rinda shu narsani alohida qayd qilish joizki, aynan yuqorida aytib o‘tilgan omillarga bog‘liq holda har bir organizmning o‘ziga xos xususiyatlarini hisobga olgan holda tuzilgan rasion uning yangi yuklamalarga ko‘ra moslashuvini, ya’ni adaptatsialanishini, har xil favqulodda (stress) holatlarga chidamliligi va barqarorligini belgilab berishda alohida ahamiyat kasb etadi. Xususan, belgilab olingan rasion aytib o‘tilgan omillarga fiziologik va biokimyoviy jihatdan ma’lumki, sportchilar faoliyatini oqilona tashkil qilish va samaradorligini oshirishda texnik, taktik, jismoniy tayyorgarlik bilan bir qatorda tibbiy-biologik omillar ham muhim o‘rin tutadi.

Tibbiy-biologik omillar orasida oqilona ovqatlanishning o‘ziga xos rolini alohida e’tirof etish lozim. Oqilona ovqatlanish omili sportchilarning quyidagi faoliyatlariga salmoqli ta’sir ko‘rsatishi bilan ajralib turadi:

- sportchilarda tez charchashning oldini olish;

- ular uchun xavfli bo'lgan ko'plab kasalliklarni profilaktika qilish;
- organizmning me'yoriy faoliyatini barqaror ta'minlash;
- sportchilar uchun o'ta muhim bo'lgan kuch, tezlik, chaqqonlik, tezkorlik kabi harakat sifatlarini ta'minlash;
- sport formasini saqlab turish;
- jismoniy ish qobiliyatini oshirish.

Aytib o'tilganlardan tashqari shu narsani alohida qayd etish o'rinliki, ovqatlanish sportchi organizmiga keng ko'lamli ta'sir qilishi bilan o'ziga xosdir.

Xususan, ovqat tarkibidagi oziq moddalar, ya'ni makro- hamda mikronutrientlar tanada kechadigan moddalar almashinuvi jarayonining moddiy asosini tashkil etadi. Ularsiz organizmdagi biror jarayonni tasavvur etib bo'lmaydi.

Shuningdek, makronutrientlar hisoblangan oqsil, yog' va uglevodlar sportchi faoliyati uchun zarur energiyani ajratadi.

Yosh kurashchilarning ovqat rasionidagi yog'lar haqida gapiradigan bo'lsak, bir qarashda o'zida katta energiya saqlovchi bu oziq moddaga bo'lgan talab qondirilgandek ko'rinadi (qabul qilingan yog' miqdori me'yorga nisbatan 98,4% ni tashkil qiladi). Lekin bu miqdor asosan o'simlik yog'lari hisobidan ekanligi yana bir tashvishli holdir (40 g o'rniga 98,0±0,8 g). Hayvon yog'lariga bo'lgan bu kabi taqchillik esa hujayra va to'qimalar yangilanishida turli muammolar yuzaga keltirishi mumkin, chunki bunday yog'lar hujayra membranasining asosiy tarkibiy qismi bo'lib hisoblanadi.

Uglevodlarga to'xtaladigan bo'lsak, shu narsani ta'kidlash kerakki, yosh kurashchilar oson va tez hazm bo'ladigan ushbu energiya manbaiga nisbatan talabni oshig'i bilan (111,2%) qondirishgan (me'yordagi 655 g).

Mineral moddalarga bo'lgan talab tekshiriluvchilar taomlanishida faqat magniy va temirga nisbatan me'yor atrofida yoki undan ziyod (tegishli holda me'yorga nisbatan 105% va 120,3%). Qolgan elementlar (kalsiy, fosfor) esa me'yor ko'rsatkichlaridan ancha kamligi (tegishli holda 37,8%, 81,7%) bilan xarakterlanadi.

Xulosa. Shunday qilib biz o'tkazgan tadqiqotlar asosida sportchilarning amaldagi ovqatlanishi bo'yicha quyidagi xulosalarga kelish mumkin.

1. Yosh kurashchilarning kundalik taomlarida hayvon oqsili hamda hayvon yog'i shu yosh uchun belgilangan me'yor ko'rsatkichlaridan ancha past.
2. Shuningdek ba'zi bir vitaminlar (V₂, V₆, S) hamda mineral moddalar (Ca, P) ham respondentlar ovqatida me'yorga nisbatan kam uchraydi.
3. Tekshiriluvchilarning ovqatlanish statusidagi qayd qilingan kamchiliklarni bartaraf qilish dastavval ularning me'yoriy o'sib rivojlanishida, qolaversa sportda tegishli natijalarni qo'lga kiritishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish jismoniy va aqliy ish qobiliyatini yaxshilashda, immunitetni kuchaytirishda, organizmning turli stress omillarga nisbatan qarshilik kuchini oshirishda, yurak-qon tomir tizimi faoliyatini chiniqtirishda va boshqa qator faoliyatlarda muhim ahamiyat kasb etadi. Biroq hozirgi kunda kamharakatlilik yoki gipodinamiya yer yuzi aholisining salomatligiga tahdid solmoqda. Bir kechayu-kunduzda odam organizmi o'rta hisobda 2800-3800 kkal energiya sarf qilishi va shundan 1200-1900 kkal energiyani jismoniy faollikga sarflanishi lozim bo'lsa, rivojlangan mamlakatlarda bu ko'rsatkich oxirgi 100 yil ichida 200 barobar kamayib ketganligi ta'kidlanmoqda. Faol harakatning bu tarzda cheklanishi natijasida organizmdagi barcha a'zo va tizimlarning me'yoriy ish faoliyati buziladi. Hozirgi paytda shu narsa ilmiy ravishda asoslanganki, arterial qon bosimining yuqori bo'lishi, ya'ni gipertoniya, olib borilgan tadqiqotlarga ko'ra o'quvchilarga umumiy rivojlantiruvchi mashqlar bilan mustaqil shug'ullanishni 10-11 yoshdan o'rgatish maqsadga muvofiq ekanligini tavsiya etiladi. Bunday mashqlar harakat apparati, yurak - qon tomirlar va nafas olish organlari tizimi ishlarini faollashtiradi, tananing ayrim mushak guruhlari, bo'g'imlar, gavdaning pastki va yuqorigi mushaklariga ta'sir etadi. Natijada yurak-qon tomir urishi va nafas olish tizimi tezlashib, a'zo va to'qimalarga kislorod yetkazib berish ko'payadi, mushaklar cho'ziluvchanligi va tana harorati oshadi. O'zbekistonda bolalar sportini rivojlantirishda ularni jismoniy va ma'naviy tarbiyalashning

zamonaviy shakl va uslublarini, jinsi va yoshiga qarab bolalarga sport ko'nikmalarini singdirishning, sport sohasida iqtidorli bolalarni ixtisoslashtirilgan sport maktablari va maxsus markazlar tanlab olishning ilmiy asoslangan tizimlarini ishlab chiqishni tashkil etish hamda ularni tadbiq qilishga ko'maklashish o'z yechimini kutayotgan muammolardan hisoblandi. Jismoniy sifatlar bola organizmining morfo-funksional, psixofiziologik va biologik xususiyatlari bilan bog'liq. Asosiy jismoniy sifatlar (tezkorlik, kuch, chidamlilik, chaqqonlik va egiluvchanlik)ning rivojlanishi harakat ko'nikmalarining shakllanishi bilan uzviy bog'liqlikda kechadi.

Tezkorlik bu harakatni imkon qadar katta tezlikda bajara olish qobiliyatidir. B.B. Rahimovning o'tkazgan tadqiqot ishlari natijalariga ko'ra 7 yoshdan 9-10 yoshgacha bo'lgan bolalarda tezkorlik imkoniyatlarining tabiiy ravishda shiddatli o'tishi kuzatiladi [4]. Bu davrda tezkorlikni rivojlantirishga qaratilgan sa'y harakatlar yaxshi samara beradi.

Kuch bu muskul zo'riqish vositasida qarshilikni yenga olish faoliyatidir. Yoshga qarab o'sishda kuch sifatining rivojlanishi va muskul kuchining intensiv farqlanishi o'g'il bolalarda ikki davrga ajratiladi. 9 yoshdan 12 yoshgacha va 14-17 yoshgacha. Qiz bolalarda muskul kuchi 8-9 dan 13-14 yoshgacha intensiv o'sadi. Kichik maktab yoshida organism rivojlanishining anatomik-fiziologik xususiyatlari bilan bog'liq ravishda, bu sifatni rivojlantirishni kuchaytirish tavsiya etilmaydi. Kuchni tarbiyalash chegaralangan xarakterda bo'lishi kerak. Agar bu yuklama miqdor jihatidan noto'g'ri bo'lsa, ko'ngilsiz iz qoldirishi, masalan, qomat buzilishi mumkin.

Chidamlilik bu organizmning biror faoliyat chog'ida toliqishga qarshi tura olish qobiliyatidir. Kichik yoshdagi maktab o'quvchilarning chidamlilik ko'rsatkichlari yuqori emas, ya'ni yaqin vaqtlargacha keng tarqalgan nuqtai-nazarga ko'ra, bu yoshda chidamlilik mashqlarini o'tkazish mumkin emas edi. Ammo keyingi yillarda o'tkazilgan tadqiqotlar buning aksini ko'rsatmoqda. Bu yoshdan boshlab yuklamani to'g'ri taqsimlash bilan birga chidamlilikni rivojlantirishga ta'sir ko'rsatish mumkin ekan.

Echillik harakatlarni uyg'unlashtirish qobiliyati, yangilarini egallash, to'satdan. Sport o'yinlari turlari bilan shug'ullanish yosh bolalarda ularning yoshlari va organizmning taraqqiy etish darajasiga qarab vrachlar ko'rigi tanlovida saralanib, tashkillanadi. Ana shu qoidalarga rioya qilingan holda davlatimizda yoshlikdan boshlangan jismoniy tarbiyaning keng ommaviylashishi nafaqat sog'lomlashtirish, balki tug'ma nuqsonlarning oldini olish, sog'lom avlodni tarbiyalab yetishtirish, qolaversa kishilarning umrini uzaytirishga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Вайнер Э.Н. Валеология. Учебник для вузов - М., Флинта, Наука 2001.
2. Спортивная медицина. / Под ред. В.Л. Карпмана. – М.: Физкультура и спорт, 1987. - 304 с.).
3. Среднесуточные рациональные нормы пищевых продуктов в колледжах олимпийского резерва и специализированных школах-интернатах спортивного профиля. СанПиН №0274-09. Составители: Шарипова Н.В., Рахимов Б.Б. и др. – Ташкент, 2009. – 15 с.
4. Стогова Л.И. Динамика некоторых показателей тренированности подростков и юношей, занимающихся спортом. В кн. Актуальные вопросы врачебного контроля. - М., 1965.
5. Физическая культура и здоровый образ жизни студенческой молодежи: Учебное пособие. – М.: Изд-во МГСУ «Союз», 2000. – 250 с.
6. Курбонов Ш.Қ, Курбонов А.Ш. Жисмоний машқларнинг физиологик асослари. Т., 2003.-130 бет.

MODERN TRENDS IN THE DEVELOPMENT OF THEORY AND METHODOLOGY OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

Reymov Mukhamedali, *Sport psychologist*, Republican specialized sports school by types of gymnastics.

Tukhtasinov Bekzot, *Sport psychologist*, Namangan Olympic and Paralympic sports training center, Namangan, Republic of Uzbekistan

Rasulov O'tkirbek, *Sport psychologist*, Namangan Olympic and Paralympic sports training center, Namangan, Republic of Uzbekistan.

Abstract: This article is about modern trends in the development of theory and methodology in sports.

Key words: Physical education, youth, sports, health process, pedagogical work in physical education.

Introduction: The relevance of the difficulty of forming the physical culture of students is justified by the fact that the low effectiveness of advanced treatment and preventive measures, the daring rise in the incidence of students, the decrease in the importance of their physiological preparedness urgently require the development of fresh technologies aimed at preventing and monitoring the state of well-being of students.

Methods: There is a need to create a scientific and methodological system of an effective regional system for predicting the physiological formation and physiological preparedness of young students. An analysis of literary sources on the topic has shown that more and more attention has recently been paid to the importance of physiological culture and sports in the development of personality. Scientists note that in real time, the space of physical culture and sports in the development of personality in terms of its own significance should be taken into account more than the highest line in the system of moments influencing its composition. Now physical civilization and sports have lost their positions in matters of educating the younger generation, in comparison with other spheres of social life. At the same time, according to experts, physical civilization and sport, without a doubt, remain more promising forms of influence that determine the harmonious formation and development of personality at a young age.

Results and Discussions: Recently, government authorities have noticed fresh views on physical education and sports as significant moments in the formation of the younger generation. The state government has come closer to understanding the need to transform the health movement, physical education and sports into an area of increased attention for young people.

In developed by L.B. Kofman, V.I. Lyakhom, G.B. Maxson, "Concepts of physiological education of children and adolescents," the following are integrated into the table of contents of the basic physiological culture of the individual:

Knowledge: 1) abstract - on the situation of physiological culture and sports, biomechanics, physiology, psychology, personal and public hygiene, hardening, on the meaning of physiological culture in the formation of a healthy lifestyle, physiological education in the family, on the grounds of sports training; 2) methodological - about the basics of hardening, about safety rules, means and methods of developing motor capabilities carried out during sports training, methods and techniques of self-control, self-regulation of bodily and psychological states;

E.V. Konev and N.N. Pochechura identifies the appropriate components in the content of physical culture of an individual: motivational-value and practical-activity.

Opportunities as an internal promise of rapid mastery and high-quality implementation of knowledge, skills and abilities.

Conclusion: Understanding the results of the sample survey provides a basis for formulating appropriate starting points to follow when planning training sessions. To begin with, the process of physical education in secondary school is not very effective from the point of view of students mastering the values of physiological culture. Secondly, in the process of pedagogical work on

physiological culture with junior students, first of all, it is necessary to activate incentive mechanisms, create motives for physical education and sports work.

References

1. Il'in V.I. Fizicheskaya podgotovka studentov v vuzax. Nauchno-metodicheskie i organizacionnie osnovi / V.I. Il'in. - M.,1998. - 149 s.
2. Lyax V.I. Konsepsiya fizicheskogo vospitaniya i ozdorovleniya detey i podrostkov / V.I. Lyax, G.B. Meykson, L.B. Kofman. - M., 1992. - 24 s.
3. Nikolaev Yu.M. Teoriya fizicheskoy kul'turi: sovremennye podxodi: uchebno-metod. posobie / Yu.M. Nikolaev. - SPb.: Olimp-SPb. - 2010. -120 s.
4. Xolodov J.K., Kuznesov V.S. Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya i sporta / Xolodov J.K., Kuznesov V. S. - M., 2003. - 235 s.

BOLALARNING JISMONIY SIFATLARINI SHAKLLANTIRISH VA RIVOJLANTIRISHDA PSIXOLOGIK TALABLAR

A.Usmanov - Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarini qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti.

H. Axmedova - O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti.

Annotatsiya. Ushbu maqolada o'quvchilar uchun ta'limning samaradorligini oshirishda muammoli ta'lim, noan'anaviy ta'lim usullarini qo'llash va ta'lim faoliyatiga ko'ra ta'limning metodlarni haqida ko'rsatip berilgan.

Kalit so'zlar. bilim, motiv, o'qituvchi, produktiv, psixolog, emotsional, abstract, fiziologik, his-tuyg'u.

Ta'limning psixologik asoslari muammosi ko'pgina masalalarni qamrab oladi. Ta'limning muvaffaqiyati bir qator psixologik omillarga bog'liq bo'ladi. Avvalo o'quvchining o'qishga bo'lgan munosabatiga to'xtaylik. Bu munosabat diqqatda, his-tuyg'ularda, qiziqishlar va irodada, shuningdek, shaxsning tutgan yo'lida namoyon bo'ladi.

Ta'lim jarayoni avvalo o'quvchilar diqqatin yo'lga solishni talab etadi. Darslarda ko'rgazmali qurollardan, texnik va EHM vositalaridan foydalanish ta'lim oluvchida ixtiyorsiz diqqatni yuzaga keltiradi. ta'lim jarayonida ta'lim beruvchining vazifasi darsda ishlash holatini yuzaga keltirishgina emas, balki o'quvchilarning darsda o'tiladigan materialni idrok etishga tayyor turishlarini kuzatish hamdir. Dars jarayonida bu qonuniyatlarni nazarda tutish va o'quvchilar diqqatini materialning asosiy jihatlariga jalb etish hamda ularni takrorlash kerak.

Ta'lim jarayonining samaradorligi ko'p jihatdan o'qituvchi tomonidan beriladigan ko'rsatmalarga ham bog'liq. O'qituvchining ro'li shundan iboratki, u o'quvchilarga tegishli ustanovkani hosil qilishi, nimani vaqtincha, nimani umrbod esda olib qolishi kerakligini, nimani butunlay esda olib qolmasdan, faqat tushunib olish kifoya qilinishi, nimani so'zma-so'z esda olib qolishni, nimaning ma'nosini o'z so'zlari bilan aytib berish uchun esda olib qolish zarurligini ko'rsatib o'tish lozim. Kuzatishlar shuni ko'rsatadiki, bunday ko'rsatmalar berilmaganda, o'quvchilarda ko'pincha noto'g'ri tasavvurlar vujudga keladi.

O'qitishning emotsionalligi ta'limning muvaffaqiyatliligini ta'minlovchi omillardan biridir. Ta'lim berish jarayoni emotsional jarayon. Agar o'quvchilarga berilayotgan axborot ularda hech qanday his-tuyg'u uyg'otmasa, uni o'quvchilar yaxshilab esda olib qolmaydilar. Gap o'quvchilarning psixik holatlari, ya'ni ularning muayyan bir paytdagi kechinmalari haqida ham borishi kerak, albatta. Ulardagi quvonchli, optimistik kayfiyat o'quv faoliyatini juda samarali qiladi. O'quvchilar emotsional ruhdagi materialni durustroq o'zlashtirib oladilar.

O'tkazilgan tajribalar o'quvchilar hech qanday his-tuyg'u uyg'otmaydigan materialga qaraganda, emotsional ruhdagi materialni yaxshiroq eslab qolishlarini ko'rsatadi.

Qadimda greklar juda ajoyib iborani qoʻllaydilar: «Talaba-toʻldirib turilishi kerak boʻlgan idish emas, balki yoqib turilishi lozim boʻlgan mashʼaldir». Bu fikrning tagida chuqur maʼno bor. Zero, oʻqituvchi biz yuqorida taʼkidlab oʻtgan taʼlim metodlari muammoli taʼlim, qisman izlanish metodi va tadqiqot metodlaridan keng qoʻllanishi kerak. taʼlim jarayonini bugungi kundagi asosiy boʻlgan shaxsni shakllantirish boʻlib, yuqorida aytib oʻtgan metodlardan foydalanish uchqunlardan katta mashʼallar paydo boʻlishini taʼminlab beradi.

Taʼlim jarayonida oʻquvchilarning bilishga qiziqishlari gʻoyat katta roʻl oʻynaydi. Maʼlumki, qiziqish oʻquvchilarning emotsional bezagi, biror buyumni, biror faoliyatni tanlash munosabati va yoʻnalishidir.

Psixologiyada qiziqish-bu shaxsning oʻzi uchun qimmatli yoki yoqimli boʻlgan muayyan narsa va hodisalarga munosabatidir. Qiziqishlar shaxsning muhim va individual xususiyatlaridan biri boʻlib hisoblanadi. Qiziqishlar oʻquvchilar hayotida katta roʻl oʻynaydi. Ular oʻquv faoliyatini faollashtiruvchi asosiy turtkilar-motivlardir. Qiziqishlar maktab oʻquvchisiga fan asoslarini durustroq oʻzlashtirib olishlariga, aqliy qobiliyatlarning oʻsishiga, bilim doirasining kengayishiga imkon beradi. Oʻqituvchining vazifasi oʻquvchini dastlab qiziqitirib qolgan ishning oʻzi bilan shugʻullanishga majbur qilish emas, taʼsirchan qilish, qiziqishlarining markaziga aylanib qolgan faoliyat bilan shugʻullanish istagiga, mayliga aylantirishdir.

Umumiy psixologiya kursidan maʼlumki, iroda bu shaxsning oʻz oldiga qoʻygan maqsadining aniqligi, uni amalga oshirish uchun intilishi, maqsad yoʻlida maʼlum bir qarorga kelish tezligi va uni oʻz vaqtida ijro etishi bilan belgilanadigan sifatidir. Taʼlim jarayonida oʻquv materialiga boʻlgan diqqatning barqaror boʻlishida irodaviy zoʻr berishning ahamiyati nihoyatda kattadir. Taʼlimda iroda oʻquvchida maktab va uyda oʻtkaziladigan mashgʻulotlarga tayyor turishda namoyon boʻladi. Oʻquv materialini oʻrganish-eslab qolish va oʻquvchining irodaviy zoʻr berishgagina bogʻliq. Iroda oʻquvchilarning fikrlash faoliyatlarida-masalani echishga, qoʻyilgan savolga javob topishga va hokozolarga intilishida namoyon boʻladi. Ular oʻquvchilarda koʻnikma va malakalarni hosil qilishda ham tarkib topadi.

Psixologlar olib borgan tadqiqotlarda oʻquvchilar tomonidan berilgan materialning oʻzlashtirilishi koʻp jihatdan irodaning tarbiyalanishiga bogʻliqdir. Irodaviy aktivlik taʼlimning zarur shartidir. Taʼlim muassasidagi taʼlim jarayonining oʻzi oʻquvchilardan irodaviy oʻstirish omillaridan biridir.

Taʼlim jarayonida bilish jarayonlarini shakllantirishga alohida eʼtibor berish lozim. Zero bilish jarayonlari juda murakkab faoliyat boʻlib, unda jonli mushohadadan abstrakt tafakkurga, abstrakt tafakkurdan amaliyotga oʻtiladi. Shuni alohida taʼkidlash lozimki, idrokni tarkib toptirishda oʻquvchilarning yosh xususiyatlarini hisobga olish nihoyatda muhimdir. Chunki fazoni, vaqtni va harakatlarni idrok etishda ham yosh xususiyatlarda turli farqlar mavjud boʻladi. Motiv-inson hulq-atvorining ichki barqarorligi, harakatga undovchi tushunchadir. Motivatsiya esa hulq-atvorni psixologik va fiziologik boshqarishning dinamik jarayoni boʻlib, unga tashabbus, yoʻnalganlik tashkilotchilik, qoʻllab-quvvatlash kiradi. Taʼlim jarayonida oʻqish motivlari «nima uchun?», «nimaga?», «qanday maqsad bilan?» kabi savollar asosida yuzaga keladi. Motivlar birinchidan, oʻquv faoliyatiga undasa, ikkinchidan maqsadga erishish uchun motivlar oʻquvchilar tomonidan tanlanib, ular oʻquvchining maqsadi, qiziqishi, kelajak rejalari bilan bevosita bogʻliq boʻladi. Yosh xususiyatlaridan kelib chiqqan holda oʻquv motivlari turli yosh davrlarida turlicha boʻladi.

Taʼlim jarayonida oʻzlashtirishning muvaffaqiyati quyidagilarga bogʻliq:

1. Taʼlim mazmuniga
2. Oʻquv rejalari, dasturlari, darsliklar va oʻquv qoʻllanmalarining mavjudligiga;
3. Taʼlim metodikalarini takomillashganligi;
4. Oʻqituvchi mahoratiga;
5. Oʻquvchining individual psixologik xususiyatlari

Tadqiqotlar shuni koʻrsatadiki, turli individual tipologik xususiyatlarga ega oʻquvchilar uchun taʼlimning yagona qulay, optimal sharoitlarini yaratish mumkin emas. Ammo oʻzlashtirishning

samaradorligini oshirishda muammoli ta'lim, noan'anaviy ta'lim usullarini qo'llash muhim ahamiyatga egadir.

Ta'lim oluvchilarning ta'lim faoliyatiga ko'ra ta'limning quyidagicha metodlarni ajratiladi:

1. Tushuntiruv-ko'rsatmalilik metodi-bu metod reproduktiv metod bo'lib, unda faoliyat o'qituvchi tomonidan olib boriladi. O'quvchilar ta'lim jarayonida bilim oladilar, tanishadilar.

Bu metod juda keng tarqalgan metodlardan biri bo'lib, uni takomillashtirilgan usullari mavjud, bu programmashtirilgan ta'limdir.

2. Reproaktiv metodi o'quvchi faoliyat ko'rsatib, unda o'quvchiga berilayotgan bilimni qayta xotirada tiklab, olingan bilimni nusxa sifatida qabul qiladi.

3. Muammoli ta'lim metodi-o'qituvchi tomonidan tashkil etilib, u produktiv xarakterga egadir. Ushbu metod orqali o'quvchi bilim va malakalarini shakllantiradi. Ushbu metodning takomillashtirish yo'llaridan biri ishchan o'yinlarni tashkil etishdan iboratdir.

4. Qisman izlanish metodi-o'qituvchi nazorati ostida tashkil etiladigan metod bo'lib, u produktiv xaraterga ega, bunda o'quvchi ijod qiladi.

5. Tadqiqot metodi-o'qituvchi ilm yordamisiz tashkil etadigan ta'lim metodi bo'lib, u o'quvchining mustaqil izlanishi, fikrlashi va bilimlar transformatsiyasini talab etadi.

Ta'lim jarayoni tashkil etishning o'ziga xos metodlaridan biri ishchan o'yinlardir. Ishchan o'yinlar munosabatlar sistemasini modellashtirish, faoliyat xarakteristikasini tashkil etishga yordam beradi.

Pedagogik-texnologiya-bu ta'lim jarayoniga sistemali yondoshuv bo'lib, unda ta'lim jarayonining tashkil etishda texnika va inson imkoniyatlari hisobga olinadi va ularning o'zaro munosabati ta'limning optimal formalari yaratilishiga zamin bo'ladi.

Pedagogik texnologiyalarni quyidagi tarkibiy qismlarga bo'lish mumkin;

- ta'lim-tarbiya ishtirokchilari shaxsiga qo'yiladigan ijtimoiy talablar;
- hamkorlik faoliyati a'zolarining kasbiy tayyorgarligi;
- ta'lim jarayonining maqsadi, mazmuni, mohiyati, amalga oshirish vositalari;
- ta'lim jarayonini differentsiyalashtirish;
- ijodiylik.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. B.X. Xodjayev. Umumiy pedagogika nazariyasi va amaliyoti, Toshkent-2017
2. J. Hasanboyev, X.A. To'raqulov, I.Sh. Alqarov, N.O'. Usmanov. Pedagogika, Toshkent-2011
3. X. Ibragimov, Sh. Abdullayeva. Pedagogika nazariyasi, Toshkent-2008
4. Pedagogika (Pedagogika nazariyasi va tarixi. 1-qism. Pedagogika nazariyasi), Toshkent-2010 (Professor M.X. To'xtaxodjayevning umumiy tahriri ostida)

MALAKA OSHIRISH JARAYONIDA O'QITUVCHILARNING KOMPETENTLIGINI TAKOMILLASHTIRISHNING METODIK TIZIMI

Xakimov Xalim - Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Samarqand filiali o'qituvchisi.

Nasimova Nargizaxon Xalimovna - Samarqand davlat chet tillar instituti talabasi, roman-german tillari fakulteti.

Annotatsiya: Mazkur maqolada kompetensiya tushunchasining mazmun-mohiyati, malaka oshirish jarayonida o'qituvchilarning kompetentligini takomillashtirishning metodik tizimi haqidagi ma'lumotlar bayon etilgan.

Kalit so'zlar: kompetentlik, kasbiy kompetentlik, shaxsiy tajriba, texnologiya, amaliy faoliyat, rivojlantirish.

Аннотация: В данной статье раскрыта сущность понятия компетентности, приведены сведения о методической системе повышения компетентности педагогов в процессе профессионального развития.

Ключевые слова: компетентность, профессиональная компетентность, личный опыт, технология, практическая деятельность, развитие.

Respublikamizda davlat siyosatining ta'limga qaratilganligi, yangi chaqiriq va standartlar, jumladan, zamonaviy jadal taraqqiyotga erishish uchun amalga oshirilayotgan xatti-harakatlar nuqtai nazaridan pedagogik faoliyat murakkablashuvi paydo bo'ldi va natijada o'qituvchining ijtimoiy mas'uliyati hamda moslashuvchanligiga talab kuchaydi. Ta'lim muassasalarida o'qituvchi faoliyatiga innovatsiyalarni joriy etish zarurati bir qator sabablarga ko'ra yuzaga keladi, jumladan, ta'limni shaxsga yo'naltirish va insonparvarlashtirish; umumiy o'rta ta'lim uchun milliy o'quv dasturlarining joriy etilishi munosabati bilan o'quv jarayonini rejalashtirishga yondashuvlarning o'zgarishi; boshlang'ich va umumiy o'rta ta'lim uchun davlat ta'lim dasturlari mazmunini yangilash; ta'lim tashkilotlarining raqobatbardoshligini kuchaytirish; inklyuziv ta'limni joriy etish va, umuman, ta'lim sifatini oshirish. Shunga ko'ra, pedagog kadrlarning malakasiga qo'yiladigan talablar ham ortib bormoqda, umumta'lim tizimida ro'y berayotgan o'zgarishlarni hisobga olgan holda uzluksiz malaka oshirish masalalari yangilanmoqda. Albatta bu jaroyanning takomillashuvida kompetentlik muhim rol o'ynaydi.

Kompetentli yondashuv bilim va ko'nikmalarni alohida-alohida emas, balki yaxlitlikda egallashni talab etadi. Ushbu talab bilan bog'liqlik jarayonida, o'qitish metodlarini to'g'ri tanlay bilish tizimi ham jarayonni optimallashtirishda muhim rol o'ynaydi. O'qitish metodlarini to'g'ri tanlay bilish va amaliyotda samarali qo'llay bilish ta'lim jarayonida qo'yiladigan talablarga mos keladigan funksiyalarni takomillashtirishni talab qiladi.

Kompetentli yondashuv ta'lim tizimini modernizatsiyalash asnosida yangi pedagogik voqelik bo'lib hisoblanadi. Ushbu yondashuv doirasida kompetensiya va kompetentlikni didaktik birliklar sifatida ko'rib chiqish hamda ta'limning an'anaviy uch ko'rinishi - "bilim - ko'nikma - malaka"ni - "bilim - ko'nikma - malaka - amaliy faoliyat tajribasini qo'llash - kompetensiya - kompetentlik" tarzida yondashish muhim ahamiyat kasb etadi. Dastlab "kompetensiya" tushunchasining mohiyatini aniqlashtirib olish zarur. Kompetensiya (lotincha so'zdan olingan bo'lib, erishaman, loyiqman, munosibman kabi ma'nolarini anglatadi) - faoliyat jarayonida maqsadni belgilash hamda unga erishish uchun harakatni samarali amalga oshirishga tayyorgarligi, boshqacha qilib yondoshganda esa, bu muayyan faoliyat obyektini bilan bog'liq muammolarni muvaffaqiyatli hal etishga qodir individual shaxsiy qobiliyatni ham anglatishdir. Shuni alohida ta'kidlash joizki, "kompetensiya" tushunchasiga berilgan ko'pgina ta'riflar kasbiy ta'lim, kasbiy faoliyat bilan bog'liqlikdagi jarayon ekanligi bayon etilgan. Biroq umumiy o'rta ta'lim bilan bog'liqlikda mazkur tushuncha innovatsiya tavsifiga ega bo'lganligi sababli, uning mohiyatini aniqlashtirishga alohida ehtiyoj mavjud.[1,18].

Ilmiy manbalar tahliliga ko'ra Kompetensiya - lotinchan olingan «Competentia» so'zini anglatib, o'zbek tilidagi lug'aviy ma'nosi «insonni yaxshi biladigan», «faoliyat darajasini samarali olib bora oladigan», «tajribaga ega bo'lgan» kabi ma'nolarni anglatadi. Kompetentlik - o'z faoliyatini samarali tashkil qila olish qobiliyati, ishni bajarishda belgilangan talablarni qondira olish layoqati, aniq funksiyalarni bajarishda belgilangan talablarni qondira olish qobiliyati va individual hususiyatidir. Kasbiy kompetentlik - mutaxassis tomonidan kasbiy faoliyatni amalga oshirish uchun zarur bo'lgan bilim, ko'nikma va malakalarning egallanishi va ularni amalda yuqori darajada qo'llay olinishidir [1,18].

L.M.Mitina pedagogik kompetentlik - deganda predmet haqidagi bilimlar, o'qitish metodikasi va didaktikasi, pedagogik muloqot ko'nikma va malakasi, shuningdek o'z-o'zini rivojlantirish, takomillashtirish, amalga oshirish usullari va vositalarining uyg'un birlashishini tushungan [3,45]. L.M.Mitina pedagogik kompetentlik tuzilmasini belgilaydigan quyidagi uchta tashkil etuvchi ko'rsatib o'tgan: faoliyat, kommunikativ va shaxsiy. L.M.Mitina tomonidan ilgari surilgan pedagogik kompetentlikni tuzilmalashtirishdan xulosa qilgan holda, bo'lajak mutaxassislar uchun egallanish darajasi pedagogik kompetentlikning rivojlanish darajasini belgilaydigan quyidagi kompetensiyalar

majmuasi zarur deb hisoblashimiz mumkin: - faoliyatli yoki maxsus kompetensiya (bilim, ko'nikma, malaka va pedagogik faoliyatni amalga oshirishning individual usullari); - shaxsiy yoki kasbiy kompetensiya (kasbiy o'z-o'zini takomillashtirish va amalga oshirishga oid bilim, ko'nikma va malakalar); - kommunikativ kompetensiya (pedagogik faoliyatni ijodiy amalga oshirishga oid bilim, ko'nikma va malaka) Professionallik va kompetentlik tushunchalari umumiy xususiyatlarga ega. Shuni ta'kidlash zarurki, har doim ham belgilangan talablarga to'liq mos keladigan kishilar ham chinakkam professional shaxs bo'lavermaydi, buning asosiy sababi, ba'zilar egallangan bilimlarni amalda qanday qo'llay olishni bilishmaydilar, demak, bunday pedagogik faoliyat samarasiz faoliya bo'lib qolaveradi.[4,38].

Kasbiy faoliyatdagi pedagogik kompetensiyalarni alohida turlarga ajratish zarur. Bunda:

- maxsus pedagogik kompetensiya;

- pedagogik faoliyat jarayonida samarali faoliyat olib borish uchun zarur darajada yetarli ma'lumotlarga ega bo'lish. Shu bilan birga, pedagogning o'z kasbiy darajasini adektiv baholay olishi va mutaxassis sifatida o'zini doimiy ravishda rivojlanishini belgilash qobiliyati ushbu turga mos keladi;

- ijtimoiy pedagogik kompetensiya;

- ijtimoiy vakolat darajasi pedagogning hamkasblari va pedagogic jamoasi bilan munosabatlarini samarali olib borish, birgalikdagi harakatlarni turg'un holatda rejalashtirish qobiliyatini belgilaydi.

-samarali aloqa o'rnatish ko'nikmasi, pedagogik madaniyat va ish faoliyati natijalari uchun javobgarlik;

-bularning barchasi ijtimoiy pedagogik kompetensiya tushunchasiga kiritilgan;

-shaxsiy pedagogik kompetensiya;

-bu pedagogik faoliyatini samarali, oqilona tashkil etish qobiliyatini anglatib, vaqtni to'g'ri boshqarish, shaxsiy o'sishga va rivojlanishga harakat qilish, intilish uning asosiy tarkibiy qismlaridan yana biridir [4-30]. Shaxsiy pedagogik kompetensiyaning yuqori darajasi ega bo'lgan pedagoglar faoliyat jarayonida charchashga kamroq moyil bo'lib, vaqt bosimida ishlashga qodir bo'ladilar.

Kasbiy kompetentlikning tarkibiy qismlariga kasbiy faoliyatdagi kompetentlik, kasbiy muloqotdagi kompetentlik, mutaxassisning o'z kasbini nomoyon eta olishdagi kompetentligi kabilarni ham kiritishimiz mumkin bo'ladi.

Shuni ta'kidlash ham joizki, kompetentlikni takomillashtirishda muayyan vazifalarni bajarishga o'rgatish kerak bo'lganda, bu tamoyillar samarali faoliyat uchun asos bo'ladi. Asosiydari quyidagilar:

- o'qish davomida muayyan tajribaga ega bo'lish imkoniyatiga ega bo'lishi kerak (shuning uchun biz ta'lim muassasalari va ish beruvchilar o'rtasida amaliy vakolatlarni olish va rivojlantirishga yordam berishlari bilanoq ta'lim muassasasi o'quv dasturidagi eng muhim amaliy vazifalarni aniqlash va amalga oshirish uchun hamkorlikni ta'minlash kerak);

- o'qitish real ijtimoiy vaziyatlarni o'z ichiga olgan taqdirda samarali bo'ladi (shu nuqtai nazardan, malaka oshirish jarayonida pedagoglarning ish joyidagi keyingi ijtimoiylashuvi uchun zarur bo'lgan qo'shimcha kasbiy va madaniy kompetensiyalarni rivojlantirish amalga oshiriladi);

- tarbiyachilar o'quvchilarning individual qiziqishlari va g'oyalarini hisobga olgan holda o'qitish samaraliroq bo'ladi. Bu yerda o'quv motivatsiyasi va keyingi kasbiy yo'l-yo'riq samarali bo'lishida asosiy rol o'ynaydi;

- olingan nazariy bilimlar va amaliy tajribalar safarbar etilganda o'qitish samaraliroq bo'ladi (bunda o'qishni boshlashdan oldin ularning kompetensiyalarini baholash va yangi kasbiy darajaga qadar ularning kompetensiyalarini rivojlantirishga yordam beradigan dasturni taklif qilish kerak);

- ijobiy his-tuyg'ular jalb qilinganda, mashg'ulotlar ham samaraliroq bo'ladi (o'quvchilarning hissiy holati va o'qituvchilarga ijobiy va sog'lom ta'lim muhitini yaratishga yordam beradigan usullar yangi ma'lumotlar va ko'nikmalarni samarali va tez egallashni qo'llab-quvvatlovchi muhim omillardir);

- o'quv muhiti o'quvchilar va o'qituvchilar uchun mos bo'lganda (ya'ni, yangi ma'lumotlarni tezroq idrok etish va uni o'zlashtirishga yordam beradigan muhit turi) yangi ma'lumotlar va ko'nikmalarni egallash yanada faollashadi;

- mulohaza yuritish uchun vaqt bo'lganda ham mashg'ulot samarali bo'ladi (olingan ma'lumotlarni qayta ishlash uchun vaqt kerak; ular nima qilayotganlarini, undan qanday foydalanishlarini tushunishlari va yana nima qilishlari mumkinligini to'liq ma'lumotga ega bo'lishlari yoki qanday qilib yaxshiroq ishlashni o'rganish);

- o'quv materiallarini amaliy tajriba bilan bog'lay olsalar, mashg'ulotlar yaxshilanadi (nazariya va amaliyot uyg'unligi amaliy ko'nikmalarni rivojlantirishga yordam beradigan muhim masala);

- o'quvchilarning shaxsiyati, individual qobiliyatlari va iste'dodlari o'qituvchilar tomonidan hisobga olinsa, o'qitish samaraliroq bo'ladi. [5].

Ta'lim tizimida kompetentli yondoshuv ta'lim islohatlarining konseptual asoslari sifatida qabul qilinishi, ta'lim tizimiga kompetentli yondoshuvning joriy etilishi ta'lim maqsadi, mazmuni, o'qitish shakli, o'qitish usullari, pedagogik va axborot texnologiyalari, nazorat usullarini hamda ta'lim beruvchi va ta'lim oluvchi rovida jiddiy o'zgarishlarni amalga oshirishni talab etadi. O'qituvchining kasbiy kompetentligini tarkib toptirish uchun pedagogik oliy ta'limda tub o'zgarishlarni amalga oshirish kerak. [6,34].

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Ishmuxamedov R.J., Yuldashev M.A. Ta'lim va tarbiyada innovatsion pedagogik texnologiyalar.-T.: Nihol, 2013.

3. Абдуллаева, У. Т. (2021). Мектеп окушыларына еліктеусөздертуралытүсініктақырыбынөтуде резюме технологиясын қолдану. Кластер педагогического образования проблемы и решения, 1(2), 1181-1183.

4. Bo'ltakov S., Begaliyeva H. Ta'lim jarayonida kreativ fikrlashning ahamiyati //Академические исследования в современной науке. – 2023. – Т. 2. – №. 9. – С. 129-132.

5. Alexandra A. Zakharova, Vladislav G. Lizunkov, Marina V. Morozova, Otabek M. Gaybullayev. Model for Assessing Strategic Development Alternatives for the Workforce Advanced Training System in a Single-Industry Town, Taking Into Account Neurodidactic Principles. European Journal of Contemporary Education. E-ISSN 2305-6746 2024. 13(1): 292-304 DOI: 10.13187/ejced.2024.1.292 <https://ejce.cherkasgu.press>

6. Musurmonov, R., Burkhonov, A., & Musurmonova, M. (2021). Innovative activity-a factor of educational efficiency. European Journal of Molecular & Clinical Medicine, 8(3), 1238-1241.

INTEGRATIV YONDASHUV ASOSIDA JISMONIY TARBIYA O'QITUVCHILARINING KASBIY KOMPETENTLIGINI RIVOJLANTIRISH MASALALARI

Yuldasheva Nargiza Egamberdiyevna - Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Farg'ona filiali Sport psixologiyasi, ijtimoiy-tabiiy fanlar kafedrasida mudiri.

Annotatsiya. Mazkur maqolada integratsiyalash, pedagogik integratsiya tushunchalarining mazmuni va mohiyati atroflicha yoritib berilgan. Shuningdek, jismoniy tarbiya o'qituvchilarining kasbiy kompetentligini rivojlantirishda integrativ yondashuvning o'ziga xos xususiyatlari haqida batafsil so'z yuritilgan.

Kalit so'zlar: integratsiya, integratsiyalash, integrativ yondashuv, kasbiy kompetentlik, o'quv fanlari, umumkasbiy va mutaxassislik fanlari, jismoniy tarbiya, malaka oshirish tizimi, tinglovchilar.

Kirish. Integratsiyalash - lotincha «integer» - umumiylik, «integerara» – umumiylikni to'ldirish, yaratish, tiklash demakdir. Ta'lim mazmunidagi uyg'unliklarni ta'minlash muammolari ham

integratsiyalashning shugʻullanadigan sohasi hisoblanadi. U tushunchalarni umumlashtirishni oʻrgatish[1, 480].

“Pedagogik integratsiya” termini-tushunchasi, olimlarning fikricha, integratsiyaning muayyan koʻrinishlarini tushuntirish, prognozlash va ularni pedagogika predmetligi doirasida uning vazifalariga muvofiq tarzda boshqarishni nazarda tutadi. V.S.Bezrukova bu qoidani tasdiqlab, uni ilmiy integratsiyaning pedagogik nazariya va amaliyot doirasida amalga oshiriladigan turi sifatida taʼriflaydi[2, 3-25].

Fanda "integratsiya" tushunchasi XVIII asrdayoq G.Spenser tomonidan qoʻllanilishiga qaramay, unga davr taqozosiga koʻra, yaqin paytlargacha yetarli ahamiyat berilgan emas.

Ilmiylik nuqtai nazaridan olib qaraganda, integratsiyaning asosini olamning yaxlitligi va uni tashkil etuvchi qism (element)larning oʻzaro aloqadorligi, munosabatlari tashkil etadi. Taniqli rus psixologi G.S. Kostyukning fikricha: "Tabaqalanish differentsiatsiya — ruhiy jarayonlar va holat (xususiyat)larni koʻpayishiga olib kelsa, integratsiya — tartibga keltirish, subordinatsiya va uning natijalarini maʼlum ketma-ketlikda joylashtirishga olib keladi. Integratsiyalash yoʻli bilan yangi psixologik jarayon, yangi faoliyat tuzilmasi hosil boʻladi. Bu yangi tuzilma ilgari alohida-alohida boʻlgan elementlardan sintezlash yoʻli bilan hosil qilinadi[3, 17].

Muhokama: Integratsion taʼlim yoʻnalishlarining muayyan aspektlarini tahlil qilishda M.N.Berulava, M.Pak, N.Y.Borisova, K.Y.Kolesina, R.Z.Mustafina, D.T.Mugallimova, S.I.Yakimenko va boshqalarning ishlaridan foydalanildi.

M.N.Berulavaning tadqiqotida integratsion taʼlim pedagogik hodisa sifatida qaraladi. U bugungi kunda integratsiya muammosiga ikki xil mazmunli va jarayonli yondashuv mavjudligini koʻrsatib, ikkinchisiga nisbatan eʼtibor qaratadi.

M.N.Berulavaning fikriga koʻra, integratsiya – bu taʼlim vositalari, shartlari va metodlarini qoʻllash jarayonidir, integratsiyaning maʼlum bir natijalari taʼlim oluvchilar bilimlarini sintez qilish natijasida koʻrinadi[4, 48-49].

Psixologik-pedagogik adabiyotlarda pedagogik jarayonda integratsiya tushunchasiga turli yondashuvlar ishlab chiqilgan. K.Y. Kolesina integratsion yondashuv asosida taʼlim jarayonini tashkil qilish natijaviylik va ishonchlilikning oshishini taʼminlaydi, deb taʼkidlaydi. U integratsiyaning umum-didaktik jihatlarini taʼlim jarayoni mazmunining moddiy va maʼnaviy jihatlarini sifatida koʻrib chiqadi.

K.Y.Kolesinaning tadqiqotlarida, mazmunni yangilovchi integratsion jarayonlar didaktik tamoyilga (taʼlimda integratsiya tamoyiliga) oʻtadi. Yanada toʻliqroq tahlil mazmunni integratsiyalashning texnologik jihatlarini (fanlararo taʼlimiy topshiriqlarni oʻzaro taqsimlash) batafsil tahlil qilish asosida amalga oshiriladi. K.Y.Kolesinaning tadqiqotlarida ushbu muammoning psixologik jihati tahlil qilinadi[5, 18].

Taʼlim integratsiyasiga umumiy yondashuvni talablarning individual xususiyatlari boʻyicha koʻrib chiqadi[6, 51]. Oʻquv fanlarini bir fanga integratsiyalash uchun: tadqiqot obyektlari bir xil yoki bir biriga yaqin boʻlishi kerak; integratsiyalanayotgan oʻquv fanlarida bir xil yoki oʻxshash tadqiqot metodlaridan foydalaniladi; integratsiyalanayotgan oʻquv fanlari umumiy qonunlar, umumiy nazariy tamoyillar asosida quriladi.

Shunday qilib, ushbu sohada ishlayotgan turli taʼlim muassasalarining tajribasi, adabiyotlar tahlili, oliy taʼlimda integratsiyalashgan taʼlimni tashkil etishning ayrim kamchiliklari mavjudligini koʻrsatdi, maʼlum bir grafika asosida integratsiyalashgan taʼlimni samarali amalga oshirish taʼminlash kerak[4, 48-51].

Natijalar. Umumkasbiy va mutaxassislik fanlari integratsiyasi asosida tinglovchilarning kasbiy kompetentligini rivojlantirishga doir materiallar mazmuni va ularni tanlash prinsiplarini oʻrganishga oid oʻquv-metodik, didaktik, ilmiy adabiyotlar tahlilidan maʼlum boʻldiki, mazkur tanlangan materiallardan oʻquv jarayonida foydalanish taʼlim-tarbiyaviy ishlarni mazmun va sifat jihatdan takomillashtirishga, tinglovchilarda nazariy bilim, amaliy koʻnikma va malakalarning shakllanishiga keng imkoniyat yaratib beradi.

Umumkasbiy va mutaxassislik fanlari integratsiyasi asosida tinglovchilarning kasbiy kompetentligini rivojlantirishga doir tanlangan materiallar quyidagi muammolarni hal etishi zarur:

1. Tinglovchilarning kasbiy kompetentligini rivojlantirishga doir tanlangan materiallardan o'qitish samaradorligini oshirishda ma'ruza va amaliy mashg'ulotlarda qanday an'anaviy, noan'anaviy metodlar hamda shakllarni qo'llab foydalanish kerakligi aniqlashtirilishi shart.

2. Tinglovchilarning kasbiy kompetentligini rivojlantirishga doir tanlangan materiallar mazmuni sodda, qisqa, lo'nda va eng muhimi tugallangan matnda ifodalangan bo'lishi lozim.

3. Tanlangan materiallar mazmuni va undagi faktlar haqqoniy bo'lishi zarur.

4. Tanlangan materiallar mazmuni va sinov savollari aniq hamda tushunarli bo'lishi talab etiladi.

Umumkasbiy va mutaxassislik fanlari integratsiyasi asosida tinglovchilarning kasbiy kompetentligini rivojlantirishga doir materiallarni o'qitish metodikasi bo'yicha olib borilgan ilmiy-tadqiqotning nazariy va pedagogik tajriba-sinov ishlarining amaliy natijalari, olingan ilmiy xulosa va tavsiyalar quyidagi talablarga bo'ysunishi shart:

- tanlangan materiallar umumkasbiy va mutaxassislik fanlari konsepsiyalari, DTS'lari, dasturlari va o'quv rejalarida o'z mazmunlarini topgan bo'lishi;

- fan -texnika-ishlab chiqarishning hozirgi zamon taraqqiyoti talablariga javob berishi;

- tanlangan materiallarning takrorlanmasligi;

- tinglovchilar uchun notanish, qiyin atamalarning bo'lmasligi kabilar.

Yuqorida ta'kidlangan fikrlarga asoslanib, aytish mumkinki umumkasbiy va mutaxassislik fanlari integratsiyasi asosida tinglovchilarning kasbiy kompetentligini rivojlantirishga oid tanlangan materiallar bilan ularni ma'ruza va amaliy mashg'ulotlarda tanishtirish maqsadga muvofiq.

Quyidagi sxemani pedagogik tajriba-sinov ishlarida tekshirib ko'rish tavsiya etiladi:

1. Umumkasbiy va mutaxassislik fanlari integratsiyasi asosida tinglovchilarning kasbiy kompetentligini rivojlantirishga doir materiallar tanlanadi.

2. Tanlangan materiallarning mazmuniga ko'ra muammolar qo'yiladi.

3. Qo'yilgan muammolarni yechishda zamonaviy o'qitish metodlaridan foydalaniladi.

4. Pirovard natijada, muammolarning o'z yechimlari topiladi, qo'yilgan maqsadga erishiladi.

“Pedagogning professional kompetentligi va mahorati” modulini mutaxassislik fanlari bilan integratsiyasi asosida tinglovchilarning kasbiy kompetentligini rivojlantirishga doir tanlangan materiallarning mazmuni 1-jadvalda keltirilgan (1-jadvalga qarang):

1-jadval

“Pedagogning professional kompetentligi va mahorati” modulini mutaxassislik fanlari bilan integratsiyasi asosida tinglovchilarning kasbiy kompetentligini rivojlantirishga doir tanlangan materiallarning mazmuni

№	Mavzular	Tayanch iboralar	Fanlararo bog'lanish	Sinov savollari
1.	Pedagog faoliyatning vazifalari va pedagogning huquq, majburiyatlari	Didaktik talablar, pedagogik nazokat, pedagogik mahorat,	Ta'lim- tarbiya jarayonini tashkil etishning huquqiy – me'yoriy hujjatlari	Kimlar pedagogik faoliyat bilan shug'ullanish huquqiga ega? Pedagogning qanday majburiyatlari bor?
2.	Pedagog professional kompetentlikni rivojlantirishning nazariy asoslari.	Kompetentlik, kompetensiya, kasbiy kompetensiya, kasbiy kompetensiya sifatleri,,: O'zini — o'zi tahlil qilish, o'zini rivojlantirish, o'zini namoyon etish.	Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati	Kompetentlik va kompetensiya tushunchalarini mohiyatini ayting? O'zini — o'zi tahlil qilish nimadan boshlanadi? Rejalashtirishda

				qanday maqsad natijani kafolatlaydi?
3.	Pedagog professional kompetentligining ta'lim tarbiya jarayoni sifatini oshirishdagi ahamiyati	Tayanch kompetensiyalar, kreativlik, innovatsion jarayon, kompetensiyaviy piramidasi.	Darsdan tashqari ommaviy sport - sog'lomlashtirish tadbirlarini tashkil etish	Pedagog professional kompetentligi tarkibi haqida nimalarni bilasiz? Pedagog faoliyatiga kreativ yondashuvi nimalarni anglatadi? Pedagog faoliyatiga ijodkorlik nima uchun zarur?
4.	Pedagogning autopsixologik kompetensiyalari va professional kompetentlikni rivojlantirish texnologiyalari	Kasbiy va shaxsiy <u>sifatlar</u> , <u>diagnostikalash</u> , prognozlash, psixolingvistik kompetensiyalar.	Harakatli o'yinlar va uni o'qitish uslubiyati	Pedagogning autopsixologik kompetensiyalariga misol keltiring? Kompetentlikni rivojlantirishga doir qanday texnologiyalarni bilasiz?

Umumkasbiy va mutaxassislik fanlari integratsiyasining asosiy vositasi – turli yo'nalishlardagi bilimlarni o'zaro bog'liq holda aks ettiradigan kasbga yo'naltirilgan vazifalar P.G.Kulagin, N.A.Loshkareva, G.F.Fedoretslar tomonidan qayd etilgan[7, 110-112].

Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti tinglovchilari turli xil fanlarni o'rganishlarida tizimli bilim, ko'nikma va malakalarga ega bo'lishlari zarur. Umumkasbiy va mutaxassislik fanlarining tarkibiy qismlari o'rtasidagi aloqalar turli xil bo'lib, ular orasidagi elementlarning tarkibiga bog'liq. Ta'lim intizomining turli tarkibiy qismlari o'rtasida aniqlangan faktlar, hodisalar, tushunchalar, toifalar, qoidalar, formulalar, sxemalar orqali fanlar o'rtasida o'rnatilgan ko'plab ulanishlarni aniqlab olish mumkin. Ushbu aloqalar ilmiy mavzudagi «informativ» yoki informatsion tomonlari o'rtasida paydo bo'ladi. Shu bilan birga, har bir fan turli xil tarkibiy qismlarga ega: fan tili, tadqiqot usullari, nazariya, qo'llaniladigan qism, mashq va fanning muayyan tuzilishini tashkil etuvchi vazifalar.

O'zaro aloqalar integratsiyalashuvi jarayoni mustaqil bilimlar sohasidagi umumiy va nazariy tushunchalarni shakllantirish yoki amaliy muammolarni hal qilish usullari natijasida yuzaga keladi. Shunday qilib, bilimlarni birlashtirish yangi nazariy va amaliy natijalarni amalga oshishi va mutaxassislarni tayyorlash darajasini oshirishga yordam beradi.

Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti va filiallarida umumkasbiy va mutaxassislik fanlari integratsiyasining mantiqiy va semantik darajalarini aniqlash imkonini beradi (2-jadvalga qarang):

2-jadval

Umumkasbiy va mutaxassislik modullari integratsiyasi

№	Modullar bloki	O'quv modullari bloki	Integratsiya darajalari
---	----------------	-----------------------	-------------------------

1.	Umumkasbiy fanlar	<ul style="list-style-type: none"> - Jismoniy tarbiya va sportda axborot-kommunikatsiya texnologiyalari; - Yosh davrlari psixologiyasi; - Pedagogning professional kompetentligi va mahorati; - Maktab o'quvchilarining morfofunktsional o'zgarishlari; - Ta'lim muassasalarida hayot faoliyati xavfsizligi. 	mantiqiy
2.	Mutaxassislik fanlari	<ul style="list-style-type: none"> - Jismoniy tarbiya va sportda xorijiy tajribalar; - Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati; - Gimnastika nazariyasi va uslubiyati; - Sport o'yinlari nazariyasi va uslubiyati; - Kurash nazariyasi va uslubiyati; - Harakatli o'yinlar va uni o'qitish uslubiyati; - Yengil atletika nazariyasi va uslubiyati; - Darsdan tashqari ommaviy sport-sog'lomlashtirish tadbirlarini tashkil etish; - Olimpiya bilim asoslari; - Pedagogik amaliyot. 	semantik

Ta'limning mazmuni shaxsning faoliyatida oqilona tashkil etilishi lozim, ya'ni u muayyan shakllarda taqdim etiladi. Ta'limga nisbatan "shakl" tushunchasi ta'lim berish usuli va ta'limni tashkil qilish sifatida ikki xil holatda qo'llaniladi. O'quv shakllari tinglovchilar tarkibi o'zgarishi bilan individual, guruhli shuningdek, jamoa va juftlikka ajratiladi. O'quv mashg'ulotlarini tashkil etish shakllari muayyan turdagi sinflarni – ma'ruza, seminar, amaliy mashg'ulotlar, ixtiyoriy mashg'ulotlarni tashkil etadi. Ular maqsadlar, mazmunlar, usullar, o'quv qo'llanmalarni, o'qituvchi va tinglovchilar o'rtasidagi o'zaro munosabatlarni o'z ichiga oladi, chunki ular birlashtiruvchi rol hisoblanadi. Ushbu ta'lim shakllari doirasida tinglovchilarning jamoa, guruh, individual ishlarini tashkil etish mumkin. Ta'limning umumiy va maxsus shakllarini birlashtirib, ta'lim tizimlarining turli ma'ruza-seminar, masofa va boshqa shakllari olinadi.

Ma'lumki, tinglovchilar o'zi biladigan narsalar orqali o'tiladigan tushunchalarni yaxshi anglaydi, esda tutadi va bu faoliyatni mustaqil ishlarda aniqlik bilan bajaradi. Tinglovchilar mustaqilligi va mustaqil faoliyati uchun eng samaralisi bu amaliy mashg'ulotlar.

Amaliyot shuni ko'rsatadiki, kompyuter dasturlaridan foydalanish an'anaviy ta'lim usullari bo'yicha katta afzalliklarga ega [8, 821]. Ammo ta'lim jarayonida axborot texnologiyalaridan foydalanish an'anaviy ta'limning to'liq o'rnini bosmasligi kerak, faqat uni samaraliroq qilishi lozim [9].

Xulosa. Shunday qilib, ta'lim sohasiga integrativ yondashuvning xususiyatlarini hisobga olgan holda, "integratsiya", "integrativ yondashuv" va "modullar integratsiyasi" tushunchalari mazmuni aniqlandi. O'quv jarayonini tashkil etishning o'ziga xos xususiyatlari, umumkasbiy va mutaxassislik modullari bilan integratsiyasi kasbiy bilimlarni shakllantirishga yordam beradigan kasbiy kompetensiyalarni rivojlantirish uchun asos bo'lib xizmat qiladi. Shuni ta'kidlash joizki, tinglovchilarning kasbiy kompetentligini rivojlantirishda o'quv jarayonining asosiy muammolarini hal etish talab etiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Hasanboev J., To'raqulov X., Haydarov M., Hasanboeva O., Pedagogika fanidan izohli lug'at. – Toshkent: «Fan va texnologiya» nashriyoti, 2008. – 480 b.
2. Безрукова, В.С. Педагогическая интеграция: сущность, состав, механизмы реализации / В.С.Безрукова // Интеграционные процессы в педагогической теории и практике: Сб. науч. Трудов.автореф. Дисс....канд.пед.наук. – Свердловск: СГИПИ,1999. – С. 3 – 25
3. Dehqonova O.Q. Maktab fizika ta'limida fanlar integratsiyasini takomillashtirish: p.f.b.f.d. (PhD) dissertatsiya. – Farg'ona, 2023. – B. 17.

4. Muslimov Sh.N. Bo'lajak texnologik ta'lim o'qituvchilarining kasbiy grafik kompetentligini rivojlantirish metodikasini takomillashtirish: p.f.b.f.d(PhD) dissertatsiya. – Toshkent, 2020. – B. 48-49.

5. Колесина К.Ю. Построение процесса обучения на интегративной основе: Автореф. дисс... канд. пед. наук. -Р.н/Д., 1995. – Б. 18.

6. Брякова И.Е. Методическая система формирования креативной компетентности студентов-филологов педагогического вуза: автореф. дис. ...докт.пед.наук. – Санкт-Петербург: 2010. – С. 51.

7. John Dirk Walecka. Introduction to Modern Physics// College of William and Mary: USA, Jule – 2008. Lipskaya L.A. Continuity of education in social studies and humanities based on modular approach. Optimization of educational process in physical education institutions. Proceedings XXX Anniversary regional research-method. conf., dedicated to the 50th anniversary of UralSUPC. Chelyabinsk: UralSUPC publ., 2020. pp. 110-112.

8. Yuldasheva, N. E., & Djalalov, B. B. (2023). Jismoniy tarbiya o'qituvchilarining kasbiy kompetentligini rivojlantirishda integrativ yondashuvning ahamiyati. *Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences*, 3(11), 811-822.
Egamberdiyevna, Y. N., & Begmurzayevich, D. B. Jismoniy tarbiya o'qituvchilarining kasbiy kompetentligini rivojlantirishda integrativ yondashuvning ahamiyati.

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ И СПОРТ КАК ЗАЛОГ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Юлдашева Махлиё Бахтиёровна - доктор философии (PhD) по психологическим наукам Ферганский филиал института переподготовки и повышения квалификации специалистов по физической культуре и спорту.

Аннотация. Психическое здоровье рассматривается как психологическое и эмоциональное благополучие человека. Оно отражается в позитивном функционировании в жизни, основанном на взаимодействии социальных и биологических факторов. Данная статья освещает вопрос физической активности и спорта как гарантированной основы психического здоровья.

Ключевые слова: спорт, физическая активность, психическое здоровье, антидепрессивное воздействие, профилактика, физические упражнения

Введение. Всемирная организация здравоохранения определила психическое здоровье как “состояние благополучия, при котором человек реализует свои способности, может справляться с обычными жизненными стрессами, может продуктивно работать и приносить пользу своему сообществу” [1]. Укрепление психического здоровья и профилактика психических расстройств молодежи имеют первостепенное значение для психологической науки.

Физическая активность и спорт играют важную роль в улучшении психического здоровья человека на всех этапах его жизни. Физическая активность может быть спонтанной, как отдых, работа или организованной, как физические упражнения. Основная цель физических упражнений это улучшение здоровья и физических возможностей человека. Также физические упражнения являются одними из лучших стратегий преодоления проблем с психическим здоровьем. Физическая подготовка направлена с одной стороны, на повышение максимальной производительности и работоспособности; с другой стороны, отсутствие физической активности - это малоподвижный образ жизни, при котором отсутствуют движения тела. Отсутствие физической активности приводит к повышенному риску ухудшения состояния здоровья. А это может сказаться на благополучии человека.

Спорт также еще один важный вид деятельности, способствующий укреплению психического здоровья молодежи. Важность занятий спортом среди студентов неопределима и

выходит за рамки профессиональной подготовки. Уровень стресса у студентов выше, чем у представителей других возрастных групп, что может негативно сказаться на их психическом здоровье. Стресс обычно вызывается учебной нагрузкой, которая может привести к ужасным последствиям. Именно спорт играет решающую роль в снижении уровня стресса у студентов и повышении уровня счастья и психологического благополучия.

Литературный обзор. Психическое здоровье является важной областью исследований, в которой ученые уделяют приоритетное внимание укреплению здоровья и достижению равенства в отношении здоровья для всех людей во всем мире. Психическое здоровье определяется как состояние, при котором человек продуктивно работая может реализовать свои возможности, одновременно справляясь с обычными жизненными стрессами. Психическое здоровье включает в себя множество когнитивных и аффективных компонентов, таких как счастье, наслаждение и приятность, а также наличие цели, смысла и самореализации. Серьезной проблемой для психического здоровья являются психические заболевания, которые отражают возникновение когнитивных, аффективных и поведенческих проблем.

Всемирная организация здравоохранения утверждает о серьезной обеспокоенности по поводу психического здоровья и психологических последствий пандемии. В развивающихся странах отмечается рост числа психических заболеваний. Специалисты в области психического здоровья и психологи предполагают, что пандемия, вероятно, окажет дальнейшее воздействие на психическое здоровье людей, в результате чего участятся случаи депрессии, членовредительства и самоубийств. Котер подчеркнул, что молодежь, особенно студенты университетов, сталкиваются с проблемами психического здоровья, что приводит к негативному отношению к ним. Исследователи подсчитали, что около 30% людей в возрасте от 16 лет и старше сталкиваются с проблемами психического здоровья [3]. В дополнение к этому, исследование, проведенное Ходабахшем свидетельствует что пандемия оказало серьезное влияние на психическое здоровье людей, приводя к стрессу и депрессии [6].

Как считает Юкис, физическая активность считается важным показателем здоровья, особенно среди молодежи и используется в качестве профилактической меры против психических заболеваний. физическая активность определяется как движение тела с помощью скелетных мышц, которое требует затрат энергии [2]. Физическая активность оказывает антидепрессивное воздействие на людей. Физические упражнения - это часть физической активности, которая представляет собой запланированную и структурированную деятельность для улучшения физической формы, включающую бег или силовые тренировки. Кроме того, Кандола и Озимек считают, что физическая активность также обладает психологическими преимуществами, которые могут положительно влиять на психическое здоровье [6]. Основываясь на модели Ди Бенедетто, многочисленные эмпирические исследования Макдауэлла и систематические обзоры Миккельсена [4, 5], Стаббса подтверждают, что физическая активность является основным предиктором психического здоровья. Таким образом, физическая активность рассматривается как ключевая стратегия улучшения психического здоровья и благополучия человека.

По словам Ребара и Тейлора, физическая активность включает в себя структурированные, контролируемые программы физических упражнений, активные поездки на работу, домашние дела и физическую активность на досуге. Регулярная физическая активность является ключевым элементом здорового образа жизни с точки зрения общественного здравоохранения из-за ее замечательного воздействия на здоровье. Физическая активность обладает потенциалом для предотвращения психических расстройств и проблем, связанных с депрессией и тревогой. Было проведено несколько исследований о пользе физической активности для психического здоровья [6].

Сифкен оценил связь между занятиями спортом в свободное время, тревогой и депрессией. Исследование проводилось с помощью анкетирования, распространенного среди спортсменов по всему миру. Результаты исследования показали, что люди, которые соответствовали рекомендуемым уровням занятий спортом и физической активности, имели

более низкие показатели депрессии. Кроме того, самые низкие показатели депрессии и тревожности были выявлены у спортсменов, занимающихся в закрытых помещениях [6].

Белл изучал взаимосвязь между физической активностью психическим благополучием и симптомами психических расстройств у подростков. Многофакторный регрессионный анализ не выявил убедительных доказательств того, что физическая активность связана с улучшением здоровья и самочувствия. Рейгал изучал взаимосвязь между физической активностью с состоянием настроения и самооценкой здоровья в Испании. Результаты показали, что физическая активность положительно влияет на психическое здоровье, улучшая восприятие и настроение. Обзор литературы показывает, что существует явный пробел в исследованиях взаимосвязи между физической культурой, спортом и психическим здоровьем молодежи [5].

Дискуссия. Анализ литературных источников подтверждает концептуальную модель, отражающую связь физкультуры и спорта с психическим здоровьем молодежи. Гипотетическая модель в нашем анализе предполагает важность теоретической основы для прогнозирования психического здоровья молодежи.

Исследования показывают, что спортивные результаты положительно влияют на психическое здоровье. В соответствии с исследованиями Кауани, увеличение количества занятий спортом и физических упражнений улучшает психологическое благополучие. Кроме того, спорт представлен в другом плане профилактики психического здоровья, где он описывается как спортивные игры, организованные различными способами. Способствуя хорошему самочувствию, улучшению качества жизни, получению удовольствия и счастья от жизни, занятия спортом оказывают благоприятное влияние на общее состояние здоровья и умственные способности.

Вывод. В заключении нужно отметить, что влияние физических упражнений и занятий спортом на психическое здоровье молодежи выступает модель физических упражнений, психического и физического здоровья. Проанализировав данные в структурной модели мы обнаружили, что как физическая активность, так и занятия спортом в значительной степени влияют на психическое здоровье молодежи. Однако величина эффекта от физической активности больше, чем просто спортивные результаты. Таким образом, занятия физкультурой и спортом способствуют укреплению психического здоровья. Люди, которые занимаются физкультурой и спортом, имеют лучшее психическое здоровье.

Литература:

1. Isakova, M. T. (2020). Factors Influencing The Mental Health Of Person. In Психологическое Здоровье Населения Как Важный Фактор Обеспечения Процветания Общества (Pp. 10-13).
2. Jukic I., Calleja-González J., Cos F., Cuzzolin F., Olmo J., Terrados N., et al.. (2020). Strategies and solutions for team sports athletes in isolation due to COVID-19. Vol. 8. MDPI, 56.
3. Kotera Y., Ting S.-H., Neary S. (2021). Mental health of Malaysian university students: UK comparison, and relationship between negative mental health attitudes, self-compassion, and resilience. High. Educ. 81, 403–419.
4. McDowell C. P., MacDonncha C., Herring M. P. (2017). Brief report: associations of physical activity with anxiety and depression symptoms and status among adolescents. J. Adolesc. 55, 1–4.
5. Mikkelsen K., Stojanovska L., Polenakovic M., Bosevski M., Apostolopoulos V. (2017). Exercise and mental health. Maturitas 106, 48–56.
6. Rebar A. L., Taylor A. (2017). Physical activity and mental health; it is more than just a prescription. Ment. Health Phys. Act. 13, 77–82.

ULÍWMA ORTA BILIM BERIW MEKTEPLERİ DENE TÁRBIYASÍ OQÍTÍWSHÍLARÍN QAYTA TAYARLAWDA PEDAGOGIKALÍQ TEXNOLOGIYALAR

Shulmanov Aydos Yerimbetovich - Dene tárbiya hám sport boyınsha qánigelerdi qayta tayarlaw hám bilimín asırıw institutı Nókis filiali

Annotasiya. Bul maqalada joqarı tálim mákemelerinde dene tárbiyası hám sport boyınsha kadrlardı tayarlaw, kásiplik tayarlıǵı sistemasınıń jaǵdayı analizlerinen alınǵan nátiyjeleri ayılǵan.

Gilt sózler: sport, studentler, fizikalıq mádeniyat, dene tárbiyası oqıtıwshıları, pán, kásiplik tayarlıq.

Házirgi kúndegi dene tárbiyası oqıtıwshılarınıń tayarlaytuǵın JOO ları aldında oqıtıwshınıń eń zárúrli kásiplik pazıyletlerin rawajlandırıw, jas oqıtıwshılar keyingi iskerliginde paydalanıw pedagogikalıq, ruwxıy -bilimlendiriw hám shólkemlestirilgen basqarıw tájiriybelerin ózlestiriwdiń aktiv usıllarına tartıw bul úlken wazıypa.

Mektep dene tárbiyası oqıtıwshılarınıń mamanlıǵın asırıwda túrli pedagogikalıq hám mádeniy sharayatlarda kásiplik iskerlikke tayın bolıwı kerek. Dene tárbiyası páni oqıtıwshılarınıń tayarlawda, oqıw - ilmiy tájiriye, bilimlerin házirgi zaman talapları tiykarında asırıp barıw eń zárúrli máselelerden biri.

Dene tárbiyası páni oqıtıwshı pedagog kadrlar sistemasın basqarıwǵa tán bolǵan faktorlar, áyne dene tárbiyası hám sport salasında pedagog kadrlar sistemasın basqarıwdı túrli usıl, mexanizmler arqalı mámleket tárepinen islep shıǵılǵan.

Maman qánigelerdi qayta tayarlawda tek ǵana oqıtıwshılardıń texnikalıq-taktik tayarlıǵı boyınsha bilimleri jetkilikli bolmaydı. Olardıń social máseleler boyınsha bilimlerin rawajlandırıp barıw kerek. Maman oqıtıwshılardı tayarlawda olardıń ruwxıy qádiriyatlar haqqında bilim hám ilmiy tájiriyege ıyelewleri jaslardıń dene tárbiyası hám sportqa bolǵan qızıǵıwshılıǵı jáne de artıwına xızmet etedi. Sebebi házirgi kúnde jámiyetimizde xalıqtıń dene tárbiyası hám sportqa bolǵan munasábetin úyreniw hám de olardı bul tarawǵa tartıw tek ǵana dene tárbiyası hám sporttıń shınıǵıw procesin jetilistiriw arqalı ámelge aspaydı. Áyne, qadryadları úyreniw xalıqtıń dene tárbiyasına bolǵan munasábeti, qızıǵıwshılıǵın qalıplestiriw hám de social faktorlardıń ornın belgilewde zárúrli. Olardı úyreniw, tálim procesine sınırw, áhmiyetlisi bolsa, oqıtıwshılarda qalıplestiriw hám de jetilistiriw zárúrli áhmiyetke ıye. Sonı aytıw kerek, tálim-tárbiya mákemeleri, ásirese oqıw orınlarındaǵı mektep dene tárbiyası oqıtıwshıları mámleket programması quramındaǵı barlıq sport túrleri boyınsha sabaq hám dógerek shınıǵıwların ótkeriwge májbúr. Bul gúresshi yamasa futbolshı, gimnastikashı yamasa bokschi qánigelikligine ıye bolǵan mektep oqıtıwshıları programmadaǵı jeńil atletika túri boyınsha sabaq ótkeriw, dógerek shınıǵıwları hám de jarıslardı shólkemlestiriwge minnetli. Jas oqıtıwshılar iskerligi analiz etilgende, olardıń tálim tárbiya hám shólkemlestirilgen basqarıw wazıypaları sheshiwge tayınlıǵı kúshsiz ekenligin kórsetdi. Bul, birinshiden, kópshilik pitkeriwshilerdiń ulıwma bilimleri birden-bir sisteması tashkil etpesligi; ekinshiden, teoriyalıq bilimler, ilmiy tájiriyeler hám kónlikpeler uyqas bir pútinlikti payda etmasligi; úshinshiden, oqıtıwshılar tárepinen aldınǵı pedagogikalıq tájiriyebediń jetekshi ideyaları hám teoriyanı ámeliyatda qóllaw jolları jetkiliklishe bolmaǵanlıǵı belgilenedi. Sport salasında jaqsı qánige qalıplesiwi ushın oǵan, tekǵana teoriyalıq bilimler, bálki onıń kásiplik iskerligi strukturalıq bólimleri bolǵan ámeliy ilmiy tájiriyeler hám kónlikpeler de kerek. Maman sportshılar tayarlaw sistemasına jańa basqarıw princip hám ulgilerin engiziliwde innovation pedagogikalıq texnologiyalardan paydalanıw usı texnologiyalardı ámelde qollanıw balalardı jarıslarǵa tayarlaw boyınsha ótkeriletuǵın oqıw shınıǵıwları nátiyjeliliginiń asıwına alıp keledi. Jas oqıtıwshılardıń jumısında pedagogikalıq tásir kórsetiwdiń usılları menen jetkilikli qurallana almaǵanlıq jaǵdayı kóp; olar oqıwshılar menen islewdi shólkemlestiriwde kóp halda qıyınshılıqlarǵa ushraydı. Tınlawshılar óz qánigeliklerin jetkiliklishe ózlestiriwleri, teoriyalıq jaǵdaylar boyınsha bilimlerge ıyelewleri múmkin, biraq olar, qaǵıydaǵa kóre, pedagogika dep atalıwı múmkin bolǵan, yaǵnıy iskerliginiń anıq “texnologiyası” retindegi pedagogikanı bilimweydi. Dene tárbiyası balalardıń fizikalıq sıpatların rawajlandırıwdıń faktori.

Dene t rbiyası salasında pedagog kadrlar sistemasın jaratıw, taraw ushın kadrlar tayarlaw, oqıw - t jriybe, bilimlerin zaman talapları tiykarında asırıp barıw kerek. Házirgi k nde dene tárbiyası t lim mákemeleri studentlerin kásiplik tayarlawdı jetilistiriw  meliyatına dene tárbiyası h m sport salasındağı biziń q nigelerimizdi joqarı d rejege alıp shıǵıw imkaniyatın beriwi m mkin bolǵan jańa jantasıwları izlew h m engiziw mashqalası alǵa qoyılmaqta. Modellestiriw usılı mashqalanı sheshiwdiń maqul t setuǵın usılların tańlawdı t miyinleydi, m lim ayırıqshalıqlardıń rawajlanıw dinamikasın g zetedı,  zgeriwdi  z ishine aladı. Biziń pikirimizshe, maman dene tárbiyası oqıtıwshıların tayarlawdı t miyinleydi. Oqıtılatuǵın ob'ekttiń ózgeriwine qaray pedagogikalıq t sir usılları tekǵana oqıw procesiniń barıwın emes, onıń rawajlanıwın, b lki ol j z beretuǵın sharayatlardı da analiz etiwge m mkinshilik beredi. Mashqalanıń islep shıǵılǵanlıq d rejesinen kelip shıǵıp, dene tárbiyası h m sport boyınsha kadrlardı tayarlawda JOOlarnıń professional kásiplik t replerine qaray dene tárbiyası oqıtıwshılarınıń oqıw-metodik, izertlew h m innovation pedagogik xızmetlerin itibarǵa alıp tayarlaw kerek. Juwmaqlawshı buwın retinde - mashqalalardı sheshiw h m maqsetke erisiw dárejesin bahalaw, yaǵnıy dene tárbiyası oqıtıwshılarınıń joqarı oqıw orınlarında oqıtıwdıń juwmaqlawshı basqıshında pedagogikalıq qadaǵalaw (attestasiya) arqalı atqarılatuǵın n tiyjeni xarakteristikalaw. Bul nátiyjelerdi analiz qılıw tiykarında usınılıp atırǵan metodikalıq tiykarlar h m pedagogikalıq sh rtlerdi pedagogikalıq tárepten d zetiw ámelge asırıladı. Juwmaq ornında mektep dene tárbiyası p ni oqıtıwshılarınıń kásiplik tayarlıǵı sistemasınıń jaǵdayın,  meldegi sistema n tiyjeleriniń xarakteristikası h m bahalawın h m de onı keleshekte rawajlandırıw h m jolların anıqlaw ushın t mendegilerdi itibarǵa alıw kerek: dene t rbiyası h m sporttıń rawajlanıw baǵdarları; pedagogikalıq t limniń tiykarǵı jańalıqları; jurtımızda h m shet elde dene t rbiyası oqıtıwshılarını tayarlaw sistemasın rawajlandırıw tendensiyaları; joqarı pedagogikalıq maǵlıwmatlı q nigelerdi tayarlawdıń t lim sistemasın rawajlandırıwdıń perspektivalı modellerin jetilistiriw kerek. Sonıń menen birge dene t rbiyası maǵlıwmatına iye bolǵan q nigelerdi tayarlaw sistemasın jetilistiriwde, oqıtıwshılardıń k siplik bilim, t jriybe h m k nlikpelerdi  zlestiriwinde artıp baratuǵın aktivligin talap etetuǵın h m xoshametleytuǵın oqıw procesi mazmunı h m de sh lkemlestiriliwi boyınsha jańa jantasıwları islep shıǵıw sheshiwshı áhmiyetke iye.

Paydalanılǵan  debiyatlar dizimi

1. Ахмедов Ф.К., Олимов А.И. Бо'лаjak jismoniy tarbiya o'qituvchilarini o'qitishda mobil ilovalarni qo'llash metodikasi //“Тaфaккyр зиёси” илмий-услyбий жyрнал. Жиззах 2021. №4. -Б. 54- 57.
2. Olimov A.I. The acquisition progress of students of physical education and methodology subjects.// SCIENCE AND CIVILIZATION-2020. Materials of the XVI International scientific and practical conference. 30 January 2020. Sheffield, England. -P.10-13.
3. Olimov A.I. Bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarini kasbiy kompetentligini shakllantirishda maxsus mobil ilovalardan foydalanish zaruriyati // Fan sportga ilmiy nazariy jurnal. Chirchiq. 2019. 3-son. -B. 31-35 bet.
4. Yaqubov F.M.Bo'lajak jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarida sport tafakkuri va uning uslublarini yaratish orqali tafakkur tarzini takomillashtirish yo'llari. // Fan-sportga ilmiy –nazariy jurnal . - 2019.№4, -B. 23-28.
5. Xudayberdieva N.A. Jismoniy tarbiya va sport sohasida pedagog kadrlar tizimini yaratish // Fan-sportga ilmiy –nazariy jurnal . - 2019. - № 2.-B. 18-21.

ОТБОР ДЕТЕЙ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ВОЛЕЙБОЛОМ С ПОМОЩЬЮ ПОДВИЖНЫХ ИГР

Аллаяров Исламбек Касымжанович - Узбекский Государственный университет физического воспитания и спорта Нукусский филиал.

Аннотация - В данной статье рассматриваются научные мнения о видах тренировок, методиках и роль подвижных игр в волейболе.

Ключевые слова- Волейбол, тренировка, подвижные игры, соревнование, спорт, техника, развитие, игра, мастерство, скорость.

Престижность высоких спортивных достижений, обострение конкуренции на крупнейших международных соревнованиях, а также закономерный процесс смены поколений спортсменов определяют на современном этапе необходимость совершенствования основ спортивного отбора и подготовки перспективной молодежи.

Возникает необходимость научного поиска новых подходов, эффективных средств и методов, использование которых позволило бы оптимизировать процесс отбора и подготовку одаренных юных волейболистов. Многие ученые, специалисты сходятся во мнении, что наиболее эффективным средством отбора детей в командных игровых видах спорта, являются подвижные игры .

В подготовке юных волейболистов все большее применение находят подвижные игры. Это вызвано тем, что новички не могут быстро овладеть основными техническими приёмами, игра в волейбол для них на первых порах непосильна. Здесь и оказывают неоценимую пользу подвижные игры, направленные на развитие физических качеств и совершенствование элементов техники.

Дети, принимаемые в секцию волейбола, с учетом пола, возраста, степени подготовленности делятся на 3 группы: группа начальной подготовленности 11-12 лет, подростковая 13-14 лет, младшая юношеская 15-16 лет. Центральное место в отборе занимает определенные способности к успешному овладению навыками игры в волейбол. В процессе комплектования учебных групп можно выделить три этапа. На первом этапе проводится большая агитационная работа с целью вызвать у детей интерес к занятиям волейболом, каждый кандидат подвергается тщательному изучению состояния здоровья, условий жизни, интересы, отношения родителей к занятиям спортом. Второй этап представляет собой систему испытаний и наблюдений с целью получить данные, по которым можно было бы судить о способностях к успешному овладению навыками игры в волейбол. На третьем этапе в процессе обучения детей технике и тактике игры проверяется, насколько быстро происходят овладение техническим приемам и тактическим действиям.

По тому как ведут себя занимающиеся в игре, можно судить о развитии у них быстроты реакции, ловкости, сообразительности для успешных занятий по волейболу. Применяются эстафеты с разнообразными заданиями, в которых требуются быстрота реакций в сочетании с быстротой перемещений и другими действиями: "День и ночь", "Вызов", "Попробуй унеси", "Салки", "Охотники и утки", "Защита крепости", "Борьба за мяч", "Мяч ловлю" "Пионербол" (играют двумя и четырьмя мячами).

В играх с элементами силовой борьбы, как правило, развиваются выносливость и ловкость. Тренеру важно включать в игры больше упражнений, направленных на увеличение силы сгибателей и разгибателей тех конечностей, которые слабее развиты, "Тяги в круг", "

Переноска раненых", " Гонка тачек", "Кто дальше ", " Кто сильнее ", "Не задень мяч ", " Кто устоит", "Перетягивание каната ", "Бой петухов", Регби "

В целом прыгучесть зависит от силы мышц выполняющих отталкивание, от быстроты их сокращения, от правильности координации движений, степени владения техникой и способности спортсмена мобилизовать свои силы в едином, концентрированном как бы взрывном усилии. Надо отметить, что в первую очередь прыгучесть зависит от уровня развития силы и быстроты. Для развития прыгучести применительно такие игры, как "Удочка ", " Зайцы в огороде ", "Чехарда ", "Прыжки по кочкам ", "Бой петухов ", "Гонка паровозов", "Эстафета с прыжками"» " Прыжки через препятствие ",

Поскольку упражнения для развития быстроты выполняются в предельно быстром или около предельном темпе, им по характеру соответствуют игры с активным соревнованием двух сторон " Охотники и утки ", " Борьба за мяч ", "Скакуны ", " Совушка ", " Море волнуется ", "Слушай сигнал", "Третий лишний " "Выбей мяч ", "Вызов " и т.д. Эти же игры применяются для воспитания реакции на движущийся объект и быстроты реакции, что важно в волейболе.

Дети с хорошими показателями в указанных испытаниях, как правило, быстрее осваивают технические приемы и тактические действия и успешнее действуют в игре, предпочтение следует отдавать детям, которые имеют лучшие антропометрические данные, особенно ростовые. Подвижные игры в силу присущих им особенностей являются методом комплексного совершенствования двигательной деятельности.

ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Mirziyoyev Sh.M. Buyuk kelajagimizni mard va olijanob xalqimiz bilan birga quramiz. - Toshkent "O'zbekiston" NMIU, 2017, 48 b.
2. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения. -Киев: Олимпийская литература, 2004, 808 с.
3. Pulatov A.A. Voleybolning rasmiy qoidalari. O'zDJTI nashriyot-matbaa bo'limi. -T., 2002, 53 b.
4. Pulatov A.A. Voleybol. //JTI I kurs talabalariga mo'ljallangan ma'ruzalar to'plami. -T., 2004, 71 b.
5. Pulatov A.A., Isroilov Sh.X. Voleybol nazariyasi va uslubi. O'quv qo'llanma. -T., 2007,148 b.

KICHCHIK YOSHDAGI BADMINTONCHILARDA MAXSUS ISH QOBILIYATI (SAKROVCHANLIK)NI RIVOJLANTIRISH SAMARADORLIGI

Atajanov R.T - O'zDJTSU Nukus filiali "Sport o'yinlari" kafedrasida assistent o'qituvchisi.

Kalit so'zlar: maxsus ish qobiliyati, texnik-taktik komponentlar, jismoniy tayyorgarlik, dinamika, yuklama, jismoniy sifatlar, funksional.

Ключевые слова: специальная работоспособность, технико-тактические составляющие, физическая подготовка, динамика, нагрузка, физические качества, функциональность.

Mavzuni dolzarbligi. So'nggi yillarda O'zbekiston Respublikasi Prezidentining tashabbusi, uning faol sa'yi-harakati va bevosita rahbarligida barcha sohalar kabi jismoniy tarbiya, ommaviy va professional sport davlatimiz siyosatining ustuvor vazifalari qatoridan joy olgan masalalardan biridir. Yurtimizda badminton sport turi ommalashgan sport turlaridan joy olgan bo'lsada, Xalqaro sport musobaqalarida sportchilarimizni yuqori natijalarga erisha olmayotganligi badminton bo'yicha sportchilar tayyorlash tizimida yetarlicha xato va kamchiliklar borligini ko'rsatadi. Chunki kichchik yoshdagi badmintonchilarni tayyorgarlik jarayonlarida maxsus ish qobiliyatini rivojlantirilmas ekan

qo'yilgan maqsadga erishib bo'lmaydi. Bu esa badminton sport turida yuqori malakali sportchilarni tayyorlash tizimidagi dolzarb muammolardan sanaladi.

Tadqiqotning uslublari. Ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili, pedagogik kuzatuv, jismoniy sifatlarni testlash, nafas olish ritmi va gipoksik turg'unlikni aniqlashga mo'ljallangan funksional testlar (Shtange va Genchi sinovlari), pedagogik tajriba, matematik statistika uslublari.

Tadqiqotni maqsadi: 15-17 yoshli badmintonchilarda maxsus ish qobiliyatining jismoniy funksional va texnik-taktik komponentlarini shakllantirish asosida bog'lovchi o'yinchi tomonidan chap oldi orqa zonaga raketkaning ochiq va yopiq baland va past qisqa traektoriyada zarba berish mashqlari yordamida xujum kombinatsiyalari takomillashtirish;

15-17 kichchik yoshdagi badmintonchilarda maxsus ish qobiliyatini (jismoniy tayyorgarlik va texnik-taktik imkoniyatlarni) shakllantirishga mo'ljallangan ixtisoslashtirilgan mashqlar va harakatli o'yinlar qo'llash dasturini ishlab chiqish.

15-17 kichchik yoshdagi badmintonchilarning texnik-taktik komponentlari hujum harakatlarini amalga oshirishda o'yinchining funksional imkoniyatidan kelib chiqib oldingi va orqa zonalar oralig'ida qisqa va olis zarba tekis traektoriya bo'yicha markazdan hamda past traektoriya bo'yicha yuqoridan orqa oraliqqa baland uzun masofalar bo'yicha bog'lovchi orqali to'pni uzatish hisobiga kombinatsiyalari takomillashtirilgan.

Sport turlarida qo'llaniladigan o'ziga xos maxsus jismoniy sifatlarni rivojlanganlik darajasi, yuklamalarga bardosh berish xususiyati va texnik-taktik harakatlar hajmining organizmga ta'sir etish dinamikasini baholashda aksariyat "maxsus ish qobiliyati" tushunchasini qo'llash odat tusiga kirgan. Ammo shuni ta'kidlash joizki, muhokama etilayotgan atama tushunchalarni o'z manbalarida goh "jismoniy ish qobiliyati", goh "maxsus jismoniy ish qobiliyati", goh faqat "ish qobiliyati" degan iboralardan foydalanganlar. Ana shu atamalarning tarkibiy komponentlarini izohlashda ham bir xil yondashuv prinsipiga amal qilinmasligi kuzatiladi. Vaholanki, bunday yondashuvga rioya qilish sportchining jismoniy, funksional yoki texnik-taktik imkoniyatiga to'g'ri va obyektiv tashxis qo'yishga asos bo'ladi.

Umumiy va maxsus jismoniy ish qobiliyati o'zaro bir-biriga uzviy bog'liq bo'lib, ularni rivojlantirishda aerob va anaerob yo'nalishli mashqlardan foydalanish tavsiya etiladi. Ushbu mualliflarning ta'kidlashicha, jismoniy ish qobiliyatini shakllantirishda qaysi sport turi bo'lishidan qa'tiy nazar avval funksional mexanizmlarga asoslangan aerob chidamkorlikni rivojlantirish maqsadga muvofiqdir. Ammo, anaerob chidamkorlikni taraqqiy ettirishda sport turining o'ziga xos xususiyatlarini e'tiborga olish talab qilinadi. Sport o'yinlarida va xususan badmintondada anaerob chidamkorlikni rivojlantirishga ustuvor ahamiyat qaratilishi ta'kidlanadi. Badmintonga xos maxsus chidamkorlik yoki anaerob chidamkorlik o'z tarkibiga tezkorlik, sakrovchanlik va o'yin chidamkorligini kiritadi. Bunday chidamkorlik turlarini rivojlantirishda asosan O₂ tanqisligida bajariladigan tezkor va o'zgaruvchan yo'nalishga ega mashqlardan foydalanishga urg'u berish lozim.

Ish qobiliyatini rivojlantirishda uning fiziologik mexanizmlarini bilish muhim ahamiyatga egadir. Har bir insonda, shu jumladan sportchida ham nasliy yoki hayot, turmush va sport bilan shug'ullanish davomida muayyan funksional (fiziologik) imkoniyatlar shakllanadi. Buni fiziologiyada bioenergetik pog'ona deb yuritiladi. Agar sportchi tomonidan bajariladigan mashqlar yuklamasi (hajmi va shiddati) shu pog'onaga teng bo'lsa, rivojlanish yoki shakllanish o'ta sust bo'ladi va bora-bora foydali o'zgarish to'xtaydi. Yuklama hajmi va shiddati imkoniyat chegarasidan ortiq bo'lsa, tez toliqish, zo'riqish yoki salbiy oqibat yuzaga kelishi mumkin. Agar, kam bo'lsa, rivojlanish yoki shakllanish bo'lmaydi. Aynan maxsus jismoniy ish qobiliyati yuksak "sport formasi"ga erishish va uni musobaqa davrida saqlab qolishga imkon yaratishi kerak bo'ladi.

Malakali Badmintonchilarni musobaqalarga tayyorlashda ana shu qayd etilgan yondashuv ko'p yillik sport trenirovkasining barcha bosqichlarida qo'llanilishi maqsadga muvofiqdir.

1. Badmintonda barcha harakatlarni "harakatga" keltiruvchi manba – bu kuch sifatlaridir. Jumladan, oyoq mushaklari kuchi sakrovchanlik, sakrash chidamkorligi va tezkorlik kuch sifatlarini amalga oshirish poydevori bo'lsa, qo'l mushaklari hujum va himoya zarbalari, volanni o'yinga kiritish va qobul qilish-uzatish samaradorligini ta'minlaydi. Badminton amaliyotida sakrash

harakatlari asosan ikki oyoq bilan deysinib bajariladi. O'ng yoki chap oyoq kuchining zaif rivojlanganligi sakrash sur'atiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. O'ng yoki chap qo'l kuchining yetarli shakllanmaganligi faqat yetakchi qo'l bilan hujum zarbalarini ijro etishga majbur qiladi.

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, 15-17 yoshli badmintonchilarda o'ng va chap oyoqda o'tirib turish, o'ng va chap qo'l bilan dinamometrni siqish natijalari mushaklar kuchining yetarli rivojlanmaganligini ko'rsatgan bo'lsa, ularning asimmetrik farqi muvofiq ravishda yillik tayyorgarlik boshida 2,7 marta va 1,9 kg., musobaqa sikllaridan avval 3,4 marta va 2,6 kg., musobaqa sikllari yakunida 2,6 marta va 2,7 kg. ni tashkil etdi. To'ldirma to'pni ikki qo'llab bosh ortidan maksimal uzoqlikka tashlash ko'rsatkichlari ham yillik tayyorgarlik yakuniga kelib qo'llarning portlovchi kuchi sust rivojlanganligini ko'rsatdi. Bunday holatlar maxsus ish qobiliyatini yuksak shakllanishiga salbiy ta'sir ko'rsatishi ehtimoldan holi emas.

2. Badminton mashg'ulotlari va musobaqa o'yinlarida volanga o'z vaqtida yetib kelish va muayyan texnik-taktik usulni samarali ijro etishda o'ta keskin o'zgaruvchan yo'nalish bo'ylab maksimal tezlikda yugurish harakatlari hal qiluvchi ahamiyat kasb etadi. Lekin, tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, bunday harakatlar samaradorligini ifodalovchi 30 m., 9-3-6-3-9 m. yugurish tezligi 15-17 yoshli badmintonchilarda o'rnatilgan me'yoriy talablar va model ko'rsatkichlardan ancha sust shakllangan ekan. Kichik yoshdagi badmintonchilarda qayd etilgan yugurish tezligi yillik tayyorgarlik yakuniga kelib ham yaqqol ko'zga tashlanuvchi progressiv o'zgarishlar bilan qayd etilmadi, hatto "Archasimon" yugurish tezligi 0,2 sek. gacha salbiy tomonga o'zgardi.

Ma'lumki, anaerob xususiyatga ega bunday yugurish harakatlari aerob chidamkorlikka asoslanadi.

Ammo chidamkorlikni bu turi ham tadqiqotda ishtirok etgan kichik yoshdagi badmintonchilarda sust rivojlanganligi aniqlandi. Masalan, 1000 m. ga yugurish tezligi 4,37 -4,21 min./sek. ni tashkil etdi va bunday tezlik III sport razryadi me'yoridan ham ancha yiroq ekanligi ma'lum bo'ldi.

3. Maxsus ish qobiliyatining texnik-taktik komponentlarini ifodalovchi orqa tor oldi va orqa chiziq bo'ylab volanni qaytarish, o'ng va chap oldi va o'ng va chap orqa chiziqda zarba berish aniqligi 6 ta qiyin nuqtaga imkoniyatdan nazorat qilish tajribadan avval 4,21-5,44% ni tashkil etgan bo'lsa, tajribadan keyin 3,78-5,89% gacha o'sdi, xolos. Tajriba davomida eksperimental mazmunli mashg'ulotlarda shug'ullanib borgan tajriba guruhida esa ushbu ko'rsatkichlar muvofiq ravishda tajribadan oldin 3,71-5,01%, tajribadan keyin 8,45-9,54% gacha o'sdi.

4. Tajriba natijalariga asosan aniqlandiki, maxsus ish qobiliyatining barcha komponentlari tajriba jarayonida an'anaviy mashg'ulotlarda shug'ullanishni davom ettirgan nazorat guruhida tajriba yakuniga kelib regressiv dinamika bilan qayd etilgan bo'lsa, ushbu jarayonda tavsiya etilgan ixtisoslashtirilgan mashqlar va harakatli o'yinlar majmualari bilan shug'ullanib borgan tajriba guruhida o'rganilgan barcha ko'rsatkichlar jadal sur'atda o'sganligi kuzatildi.

Demak, maxsus ish qobiliyatining jismoniy, funksional va texnik-taktik komponentlarini shakllantirish bo'yicha ishlab chiqilgan eksperimental mazmunli mashqlar va harakatli o'yinlar yuksak samaradorlik qiymatiga ega ekanligi tasdiqlandi, deb xulosa qilish mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 28-yanvar 2022-yildagi "2022-2026 yillarga mo'ljallangan Yangi O'zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to'g'risida"gi PF-60-sonli Farmoni. <https://lex.uz/pdfs/5841063>.

2. John Edwards – Badminton. Technique, tactics, training. TheCrowoodPressLtd 2014.

3. Pulatov A.A., Isrilov Sh.Sh., Savatyugin O.M. Badminton nazariyasi va uslubiyati. / 2018 yil.

4. Savatyugin O.M., G'aniyeva M.Yu., Suleymanova S.F. // Sport pedagogic mahoratini oshirish (Badminton) / 2017 yil.

4. Q.T. Mamutov, R.T. Atajanov. badminton. (O'quv qo'llanma). Nukus; «ILIMPAZ» baspasi, 2022.

SUZISH HAVZALARIDA TEXNIKA XAVFSIZLIGI QOIDALARI VA ULARGA RIOYA QILISH

Ahmedov Akrom Abrolovich - Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish institutini, "Ijtimoiy fanlar" kafedrasini o'qituvchisi O'zbekiston, Toshkent

Annotatsiya. Maqolada suzish havzalarida texnika xavfsizligi qoidalari va ularga rioya qilishning dolzarb muammolari yoritilgan.

Kalit so'zlar: Suv havzalari, xavfsizligi qoidalari, sog'lom turmush, sport, oila, oilaviy tarbiya.

Dolzarbli. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2016 yil 20 maydagi "O'zbekiston Respublikasi akvatoriyalarining plyaj zonalarida dam oluvchilarning xavfsizligini ta'minlashga doir qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risida" 164-son qarorida ko'zda tutilgan maqsad va vazifalarni amalga oshirish jamiyatimizning ustuvor yo'nalishlaridan biridir [1].

Jismoniy tarbiya jamiyatning umumiy madaniyatining bir qismi bo'lib, sog'liqni saqlash darajasini mustahkamlash va yaxshilash, jismoniy qobiliyatlarni har tomonlama rivojlantirish va ulardan ijtimoiy amaliyotda va kundalik hayotda foydalanishga qaratilgan. Jismoniy tarbiya darslari birinchi navbatda inson hayotining ijobiy hissiy fonini shakllantirishga qaratilgan; Shunday qilib, jismoniy tarbiya bilan shug'ullanuvchilarning hayoti va sog'lig'i xavfsizligiga ta'sir qilishi mumkin bo'lgan hodisalarni oldindan bashorat qilish va o'z vaqtida oldini olish kerak. Jamiyat taraqqiyotining zamonaviy sharoitida jismoniy tarbiya va sport tadbirlari soni ortib, ularni amalga oshirishning murakkabligi ortib bormoqda. Shu munosabat bilan jismoniy tarbiya va sport tadbirlarini tashkil etish va ularning xavfsizligini ta'minlash ushbu yo'nalishlar bo'yicha bilimlarni tizimlashtirish zaruriyatini keltirib chiqaradi.

Sport menejerining kasbiy faoliyati sohasi jismoniy tarbiya bilan shug'ullanadigan shaxslarning atrof-muhit sharoitlarini o'rganish, sport tadbirlarini rejalashtirish, amalga oshirish va xavfsizlik choralariga rioya etilishini nazorat qilish, shuningdek, birinchi tibbiy yordam ko'rsatishni tashkil etishdir.

"Suv havzalarida texnika xavfsizligi qoidalari" moduli sport mutaxassislarni kasbiy faoliyatga uchun mo'ljallangan. Suv havzalarida xavfli va zararli omillarini aniqlash usullari, insonni himoya qilish bo'yicha texnik va tashkiliy chora-tadbirlarni ishlab chiqish va amalga oshirish usullarini o'z ichiga oladi. Shuningdek, texnik inshootlar va jihozlarning xavfsiz ishlashi bo'yicha chora-tadbirlar, xavfsizlik qoidalari hamda sport mutaxassislarni vazifalariga quyidagilar kiradi, suv havzalarida tadbirlarini xavfsiz o'tkazishni tashkil etish, tibbiy nazoratini ta'minlash, tadbirlari ishtirokchilarini noxush baxtsiz xodisalar va tabiiy ofatlardan himoya qilish, shuningdek ularni oldini olish va bartaraf etish choralari ishlab chiqish.

"Suv havzalarida texnika xavfsizligi qoidalari" moduli suv havzalarida potentsial xavfli fiziologik reaksiyalarini, salbiy ekologik omillarni va ularning ta'sirini oldini olish usullarini, shuningdek, xavfsizlik asoslari, normalari, qoidalari va jabirlanganlarga yordam ko'rsatishga mo'ljallangan.

Shuningdek, modulning maqsadga erishish uchun quyidagi asosiy vazifalarni hal qilish kerak.

1. Suzish havzalarida turli xil xavf-xatarlarni o'rganish, shuningdek, sport tadbirlarini tashkil etishda ularni oldini olish yo'llari bo'yicha zamonaviy bilimlarni shakllantirish.

2. Tinglovchilarni suzish havzalarida olib boriladigan sport tadbirlarida xavfsizlikni ta'minlash hamda sportchilarning hayoti va sog'lig'i xavfsizligi uchun javobgarlik to'g'risidagi qoidalari bilan tanishtirish.

3. Suzish havzalaridagi sport tadbirlarini xavfsiz o'tkazish bo'yicha chora-tadbirlar tizimini loyihalashning uslubiy ko'nikmalari va ko'nikmalarini egallash uchun zarur shart-sharoitlarni yaratish.

4. Tinglovchilarning dunyoqarashini oshirishga, suv havzalarida texnika hafvsizligi qoidalari va mashg'ulotlar olib borish bo'yicha bilimlarini boyitishga hissa qo'shish.

Sport ta'lim muassasalarida faoliyat yuritayotgan sport turlari bo'yicha trenerlar malaka oshirish kursi uchun "Suv havzalarida texnika hafvsizligi qoidalari" modulini o'zlashtirish natijasida Sport turlari bo'yicha trenerlar quyidagilarni bilishi kerak:

- suv havzalarida texnika hafvsizligi qoidalari va sport mashg'ulotlari, shuningdek, ommaviy sport tadbirlari paytida yuzaga kelishi mumkin bo'lgan xavf va tahdidlar;

- suv havzalarida va sport mashg'ulotlarida shikastlanishning asosiy sabablari;

- suv havzalarida ommaviy tadbirlar xavfsizligini tartibga soluvchi normativ-huquqiy hujjatlar;

- favqulodda vaziyatlar va baxtsiz hodisalar yuz berganda huquqiy jarayonlar;

- sport anjomlari va jihozlariga qo'yiladigan sanitariya-gigiena talablari;

- sport inshootlari holatini baholash mezonlari;

- sport majmuasi va boshqa jamoat binolari va inshootlarini qo'riqlash va hayotini ta'minlashning zamonaviy vositalari;

- sport tadbiri tashkilotchilari va mahalliy hokimiyat organlarining o'zaro hamkorligi usullari;

- ommaviy tadbirlarda ekstremal vaziyatlarda odamlarning xatti-harakatlarining psixologik jihatlari;

- sport tadbirlarini o'tkazishda jamoat tartibini muhofaza qilishni ta'minlash xususiyatlari;

- suv havzalarida sport mashg'ulotlari va ommaviy sport tadbirlari vaqtida xavfsizlik choralari bo'yicha qoidalar va yo'riqnomalarni ishlab chiqish tamoyillari.

Tinglovchilar quyidagilarni bilishi kerak:

- suv havzalarida va sport tadbirlarini tashkil etishda xavfsizlikni ta'minlash uchun vazifalarni shakllantirish, vositalar, usullar, metodik usullarni tanlash;

- suv havzalarida o'tkaziladigan sport tadbirlari o'tkaziladigan joylarni tahlil qilish va baholash;

- suv havzalarida suzish va mashg'ulot jarayonida jismoniy va psixo-emotsional yuklamani tartibga solish;

- suv havzalarida suzish va mashg'ulot jarayonida shug'ullanuvchi shaxslarning hamda o'z faoliyatini pedagogik kuzatishlar, test sinovlari o'tkazish, tahlil qilish, ishga zarur tuzatishlar kiritish;

- xavfsizlikni ta'minlash maqsadida suv havzalarida suzish va mashg'ulot jarayonida sport tadbirlarini tashkil etish sohasidagi bilimlarni tanlash, saralash va tizimlashtirish bo'yicha mustaqil ishlarni malakali tashkil etish;

- suv havzalarida suzish va mashg'ulot jarayonida uchun xavfsizlik choralari kompleksini ishlab chiqish.

Tinglovchilar quyidagi sohalarda malakali bo'lishi kerak:

- suv havzalarida suzish va mashg'ulot jarayonida xavfsiz o'tkazilishini ta'minlash texnikasi;

- sportda salbiy ta'sir etuvchi omillarni bashorat qilish ko'nikmalari;

- jismoniy tarbiya va sport tadbirini xavfsiz o'tkazish bo'yicha chora-tadbirlar tizimini loyihalash asoslari;

- sportchi xavfsizligini ta'minlash bo'yicha ixtiyoriy qarorni amalga oshirish usullari;

- konfliktli vaziyatlarni hal qilish usullari.

Tinglovchilar quyidagi qobiliyatlarga ega bo'lish:

- boshqaruv qarorlari va xatti-harakatlarining oqibatlarini ijtimoiy javobgarlik nuqtai nazaridan hisobga olish;

- tashkiliy va boshqaruv qarorlarining shartlari va oqibatlarini baholash;

- madaniyatlararo muhitda o'z vazifalarini samarali bajarish.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2016 yil 20 maydagi “O‘zbekiston Respublikasi akvatoriyalarining plyaj zonalarida dam oluvchilarning xavfsizligini ta’minlashga doir qo‘shimcha chora-tadbirlar to‘g‘risida” 164-son qarori.

2. Ahmedov A. A. Ta’lim tizimida jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarini tayyorlash prinsiplari. //“Globallashuv jarayonida jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni tayyorlash, qayta tayyorlash va malakasini oshirish tizimidagi dolzarb muammo va yechimlar” mavzusidagi xalqaro miqyosidagi ilmiy-amaliy konferensiya materiallar to‘plami. II qism. – Samarqand: JTSBMQTMOI Samarqand filiali., 2023. – 6-7 b.

SINXRON SUZISHDA AKROBATIK ELEMENTLAR TENDENTSIYASI

Axmedova Go‘zal Ibragimovna, o‘qituvchi, O‘zbekiston Davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti.

Anotatsiya. Ishning dolzarbligi ma’lum miqdordagi akrobatik elementlarni majburiy kiritish orqali sinxron suzish musobaqalari dasturlarining murakkabligi va o‘ziga xosligini oshirish tendentsiyasi bilan bog‘liq. Tadqiqot maqsadi: sinxron suzishda akrobatik elementlarining sifat jihatidan o‘ziga xosligini aniqlash. Maqolada sinxron suzish akrobatikasining teatr ko‘rinishi, jismoniy mashqlar turi va sport turi sifatida rivojlanish tarixi ko‘rib chiqildi. Sinxron suzish bo‘yicha musobaqalar dasturiga kiritilgan akrobatika elementi, akrobatikada dinamik elementlarining sifat jihatidan o‘ziga xosligi ochib beriladi, bunda elementlarni o‘zlashtirish tezligi va sifatini belgilovchi omillar aniqlandi.

Kalit so‘zlar: akrobatika, sinxron suzish, akrobatika elementlari, musobaqa dasturlari, musobaqa qoidalari.

Kirish. V.G. Nikitushkin sinxron suzishni rivojlantirishning asosiy zamonaviy tendentsiyalari xavfli akrobatik elementlarni kiritish orqali kompozitsiyalarning murakkabligini va o‘ziga xosligini oshirishni ta’kidlaydi [1].

A. Petrenko [5] sinxron suzish bo‘yicha musobaqa dasturlari mazmunini tahlil qilar ekan, 2013-yilda Barselonada (Ispaniya) bo‘lib o‘tgan jahon chempionatida sinxron suzuvchilar dasturlarida yangi akrobatik elementlar soni sezilarli darajada oshganini qayd etib, 2008-2012 yillarda kuzatilgan shunga o‘xshash ko‘rsatkichlar bilan taqqoslaydi.

Xalqaro suzish federatsiyasi tomonidan 2017-2021 yillar uchun qabul qilingan musobaqa qoidalari erkin va kombinatsiyalangan guruh dasturida turli murakkablikdagi akrobatika elementlari: uloqtirish, ko‘tarish, platformalar ijrosini o‘z ichiga olgan [6]. Shuni ta’kidlash kerakki, sinxron suzish bo‘yicha sport tayyorgarlikda akrobatik tayyorgarlik vazifalari Federal standarti tarkibining to‘rt yillik tsiklga kiritilmagan. 2022-2025 yillarga mo‘ljallangan amaldagi musobaqa qoidalariga muvofiq, musobaqa dasturiga ma’lum miqdordagi akrobatika elementlarini majburiy kiritish nazarda tutilgan [6-7]. Sinxron suzish bo‘yicha akrobatik tayyorgarlik dasturini ishlab chiqish zarurati, bir tomondan, zamonaviy sinxron suzishning musobaqa dasturlariga kiritilgan akrobatik elementlarning sifat jihatidan o‘ziga xosligi to‘g‘risida muntazam ravishda tashkil etilgan bilimlarning yetishmasligi va qarama-qarshilik mavjudligi, boshqa tomondan, tadqiqotimizning ijtimoiy – amaliy va ilmiy dolzarbligi aniqlandi.

Tadqiqot maqsadi: sinxron suzishda akrobatik elementlarining sifat jihatidan o‘ziga xosligini aniqlash.

Tadqiqot usullari. Maqsadga erishish yo‘lida mamlakatimiz va xorijlik olimlar, hamda mutaxassislarning monografiya, darslik, ilmiy maqola va ilmiy-amaliy anjumanlarda taqdim etilgan ilmiy ma’ruzalaridan, ilmiy tadqiqot materiallaridan, sinxron suzish bo‘yicha murabbiy sifatida pedagogik tajribadan foydalanildi.

O'rganilgan materiallarda keltirilgan nazariy bilimlarni tahlil qilish va umumlashtirish tadqiqotning asosiy usullaridan biri hisoblanadi.

Tadqiqot natijalari va muhokama. Akrobatika jismoniy mashqlar turi sifatida qadimgi davrlarda paydo bo'lgan. Ma'lumki miloddan avvalgi XV-XIV asrlardan beri qadimgi Yunonistonda akrobatik mashqlardan foydalanilgan. Bunga dalil qadimgi yunon she'rlari "Iliada" va "Odisseya" havolalardir. Qadimgi yunon teatrida akrobatika elementlari – mimlar ishtirokida sahnalashtirilgan. Sayohatchi san'atkorlar "sirkulyatorlar" ning chiqishlari Qadimgi Rim uchun xos edi. O'rta asrlarda akrobatika mashqlarini asosan sayohatchi akrobatlar bajargan.

Rossiyada akrobatika turli xil ko'ngilochar tadbirlarning ajralmas qismi bo'lib, ularda yakka va guruh bo'lib akrobatika mashqlari bajarilgan. Akrobatika birinchi bor 1939 – yilda Sovet Ittifoq davrida mustaqil sport turi sifatida tasdiqlangan.

Akrobatika ko'p qirrali sport turi bo'lib, u sakrashlar, kaskadlar va saltolarni juft, uchta, to'rtta bo'lgan turli gimnastika piramidalarini o'z ichiga oladi [5].

Hozirgi zamonaviy bosqichda turli sport turlarining rivojlanishida akrobatika elementlarini ikkita asosiy yo'nalishda keng qo'llanilishi bilan tavsiflanadi:

1. gimnastika, figurali uchish, batutda sakrash va suvga sakrash bo'yicha musobaqalar dasturiga akrobatika mashqlarini bevosita kiritish. Bu ularning muvofiqlashtirish murakkabligining yuqori darajasini, o'qitish usullarini va sug'urta usullarini yaratish va o'zlashtirishni nazarda tutadi;

2. shug'ullanuvchilarning jismoniy va irodaviy sifatlarini yaxshilash maqsadida akrobatik mashqlardan foydalanish [5].

Sinxron suzishda akrobatik elementlar deb, sportchilarning gavdasi vertikal yoki gorizontal holatda qo'llari yoki oyoqlariga tayanish yordamida, havoga ko'tarilish vaqtida aylanishlar tushuniladi.

2022–2025 yillar uchun sinxron suzish bo'yicha FINA⁶ qoidalariga muvofiq. sakrash, uloqtirish, ko'tarish, platformalar va hokazolar uchun akrobatik harakat/element (inglizcha "acrobatic movement") umumiy atama sifatida ta'riflangan [7]. Bunga havoda, tayanchda yoki ularning birikmasida gimnastika tryuklar va xavfli harakatlarni o'z ichiga oladi, hamda boshqa sportchilar yordamida erishiladi.

Sinxron suzish bo'yicha sport mahoratini oshirishni rag'batlantirish maqsadida FINA har to'rt yilda bir marta hakamlik qilishning xalqaro qoidalarini qayta ko'rib chiqadi [1].

Sinxron suzishni rivojlantirishning asosiy tendentsiyalari murakkab akrobatik elementlarni kiritish orqali kompozitsiyalarning murakkabligi va o'ziga xosligini oshirishni o'z ichiga oladi, ularni amalga oshirishda texnik mahorat, harakatlar uyg'unligi va estetikasini talab qiladi.

2017 yildan boshlab akrobatik guruh musobaqa dasturiga kiritilgan. Guruhli kompozitsiyalarning texnik va erkin dasturlari, shuningdek, duet va aralash duetlar uchun akrobatik mashqlar talab qilinadi. Guruh dasturlarida alohida o'rinni hayratomus akrobatik elementlar (yuqoriga otish va ko'tarish) egallaydi.

FINA qoidalari sinxron suzishda bajariladigan akrobatik elementlarning murakkabligini tasniflash va baholashni aks ettiradi [5]. Ushbu qoidalarga muvofiq, endilikda akrobatika mashqlari sinxron suzish bo'yicha musobaqada erkin va texnik dasturning majburiy tarkibiy qismiga aylanmoqda: duet - texnik dastur; duet - erkin dastur; duet – aralash – texnik dastur; duet – aralash – erkin dastur; kombinatsiyalashgan guruh (4 dan 10 kishigacha); guruh (4 dan 8 kishigacha): guruh - texnik dastur, guruh - erkin dastur, akrobatik guruh (4 dan 8 gacha).

Qoidalarga kiritilgan akrobatik elementlarning soni belgilanadi. Masalan, guruh dasturi ikkitadan ko'p bo'lmagan akrobatik elementlarni o'z ichiga olishi kerak. Shu bilan birga, barcha sportchilar bitta ko'tarishni (tayanch) bajarishadi, ikkinchisida ikkita bir xil ko'tarish (tayanch) sinxron ravishda amalga oshiriladi.

Ko'tarishlarning xilma-xilligi, murakkabligi va bajarilishi hakamlar hay'atining ballariga ta'sir qiladi. "Bajarilish" mezoniga ko'ra, bo'shatishning balandligi, suv ustida ko'tarilishi, "tepadan" suvga

kirishi, juftlangan liftlardagi geometriya va sinxronizatsiya va boshqalar baholanadi. Erkin dasturlarda “badiiy taassurot” panelida va texnik dasturlarda "taassurot" panelida ijodkorlik va turli xil ko‘tarishlar baholanadi.

Natijalar. Shunday qilib, “duet” va “aralash duet” fanlari bo‘yicha erkin dasturda 13 yoshgacha bo‘lgan yosh toifasidagi dastur juftlik akrobatikasini, guruhda va kombinatsiyada – qiyinchilik chegarasi bilan 3 ta akrobatik elementni o‘z ichiga olishi kerak.

13–15 yosh toifasida erkin duet, aralash erkin duetda 1 juft akrobatika, guruhda – 4 ta akrobatika elementi qiyinchilik chegarasi bilan, kombinatsiyada – 3 ta akrobatik element qiyinchilik chegarasiga ega.

15–19 yosh va 15 yosh va undan katta toifada texnik duetda 1 juft akrobatika, erkin duetda 2 juft akrobatika, aralash texnik duetda 1 juft akrobatika, aralash erkin duetda 3 juft akrobatika (“Lift”, “Sakrash” / “Otish” va tanlagan akrobatik), texnik guruhda – murakkablik chegarasi o‘rnatilgan 1 ta akrobatik element, erkin guruhda – 4 ta akrobatik element, akrobatik guruhda – 7 ta akrobatik elementlar (har bir guruhdan bittadan, hamda tanlangan 3 ta akrobatika) bo‘lishi kerak.

Musobaqa mashqlarini o‘zlashtirish samaradorligi sinxron suzuvchilarning aniq, nozik koordinatsion harakatlarini bajarish qobiliyatining yuqoriligi bilan bog‘liqdir

Xulosa. Akrobatik elementlar dinamik va statikga bo‘linadi. Sinxron suzishda birinchi guruh elementlari qo‘llaniladi, bunda to‘liq yoki qisman burilishlarni bajarish kerak, lekin turli yo‘nalishlarda. Bu harakatlarni bajarish jarayonida:

- harakatlarni mukammal boshqarish, asosan tayanch yo‘q holatlarda (uchish fazasida) borqarish;

- mushak qisqarish tezligi va kuchini aniq dozalash;
- gavda qismlarining koordinatsion harakatlarini ta‘minlash;
- egiluvchanlikning yuqori darajasi;
- vaqt va fazoviy muhitda to‘g‘ri yo‘nalish.

Xavfli akrobatik elementlarni kiritish orqali kompozitsiyalarning o‘ziga xosligini murakkablashtirish va oshirish zamonaviy sinxron suzish rivojlanishining asosiy tendentsiyalaridan biridir.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Максимова М.Н., Теория и методика синхронного плавания. – М.: Советский спорт, 2012.– 304 bet.
2. Мосина Н.В., Акулинина К.М., Развитие координационных способностей юных спортсменов, занимающихся синхронным плаванием с учетом их индивидуально-типологических особенностей // International Journal of Humanities and Natural Sciences, vol. 12-2 (75), (DOI:10.24412/2500-1000-2022-12-2-214-217) 2022 – 214-217 betlar.
3. Мосина Н.В. Развитие координационных способностей самбистов различной квалификации с учетом уровня сформированности двигательной памяти спортсменов // Международный журнал экспериментального образования. – 2018. – №8. – 24-30 betlar.
4. Моисеева О.А. Критерии оценки технического мастерства в синхронном плавании / О.А. Моисеева, А.И. Коваленко, А.В. Гаранжа // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 3. – 26-27 betlar.
5. Petrenko A., Features of the classification of acrobatic exercises of group B – “balancing” and their varieties in artistic swimming / A. Petrenko // Slobozhanskyi Herald of Science and Sport. – 2019. – Vol. 7. – №. 5(73). – 57-60 betlar.
6. <https://learning.fina.org/coaches-education-artistic-swimming/>
<https://learning.fina.org/acro-coach-tutorial-video/>

14-16 YOSHLI VOLEYBOLCHILARNI HUJUMDA QO‘LLANILADIGAN INDIVIDUAL TAKTIK HARAKATLARGA O‘RGATISH

Aytbaev Tolibek Turdibaevich, Begjanova Toxtaxan Bazarbaevna - Nukus olimpiya va paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazi instruktor-metodist.

Annotatsiya (Abstract): Ushbu maqola 14-16 yoshli voleybolchilar uchun hujumda ishlatiladigan individual taktik harakatlarga qaratilgan mashg‘ulot usullarining samaradorligini o‘rganadi. Voleybol hujumkor o‘yinlarda hal qiluvchi rol o‘ynaydigan individual taktik harakatlar bilan texnik mahorat va strategik fikrlashni birlashtirishni talab qiladi.

Kalit so‘zlar: Voleybol, o‘smir sportchilar, taktik harakatlar, hujum strategiyalari, mahoratni rivojlantirish, mashg‘ulot usullari.

Kirish. Voleybol dinamik va talabchan sport turi bo‘lib, texnik mahorat, strategik zukkolik va jismoniy jasorat aralashmasini talab qiladi. Uning ko‘p qirralari orasida hujumda ishlatiladigan individual taktik harakatlar o‘yin natijalarini shakllantirishda hal qiluvchi rol o‘ynaydi. Bu harakatlar ko‘nikmalarini spektrini o‘z ichiga oladi, devrilme va aniq to‘sib epchil uchun kuchli spiking dan, har bir jamoaning hujumkor arsenal hissa. 14-16 yoshdagi o‘smir voleybolchilar uchun ushbu taktik manevrlarni o‘zlashtirish nafaqat raqobatbardosh muvaffaqiyat uchun, balki ularning sportchi sifatida umumiy rivojlanishi uchun ham muhimdir. Shu bilan birga, ushbu yosh guruhiga moslashtirilgan o‘qitish usullari mahoratni oshirish va ishlashni yaxshilashni optimallashtirish uchun juda muhimdir [1].

O‘smirlik davri sportchining rivojlanish safaridagi muhim davrni belgilaydi, bu tez jismoniy, kognitiv va hissiy o‘zgarishlar bilan tavsiflanadi. 14-16 yoshli voleybolchilarning noyob ehtiyojlari va imkoniyatlarini tushunish ularning mahorat darajasi, etukligi va rivojlanish bosqichiga mos keladigan samarali o‘quv dasturlarini ishlab chiqish uchun juda muhimdir [2]. Bundan tashqari, hujumda individual taktik harakatlarga murojaat qilish texnik mahoratni rivojlantirish, taktik xabardorlik va bosim ostida qaror qabul qilishni birlashtirgan ko‘p qirrali yondashuvni talab qiladi.

Ushbu maqola 14-16 yoshli voleybolchilarni hujumda ishlatiladigan individual taktik harakatlarga o‘rgatishning nozik tomonlarini o‘rganishga qaratilgan. Murabbiylar va murabbiylarning hozirgi tadqiqotlari, ilg‘or tajribalari va amaliy tushunchalarini o‘rganib chiqib, ushbu tadqiqot yoshlar voleybolini rivojlantirish bilan shug‘ullanadigan murabbiylar, o‘qituvchilar va amaliyotchilar uchun qimmatli ko‘rsatmalar berishga intiladi. Treningning samarali usullari va strategiyalarini har tomonlama tushunish orqali murabbiylar o‘smir o‘yinchilarga o‘z imkoniyatlarini to‘liq ochish va raqobatbardosh o‘yinlarda ustunlik qilish imkoniyatini berishlari mumkin.

Tadqiqot usullari: 14-16 yoshli voleybolchilarning hujumda ishlatiladigan individual taktik harakatlarga tayyorgarligini o‘rganish uchun miqdoriy tahlilni murabbiylar, futbolchilar va soha mutaxassislarining sifatli tushunchalari bilan birlashtirgan aralash usulli yondashuv qo‘llanildi. Ushbu tadqiqotda qo‘llanilgan tadqiqot usullari quyidagilarni o‘z ichiga olgan:

Kuzatuv tadqiqotlari 14-16 yoshli voleybolchilar ishtirokidagi mashg‘ulotlar va musobaqa o‘yinlari davomida o‘tkazildi. Video yozuvlar va jonli kuzatuvlar o‘yinchilarning ish faoliyatini, taktik qarorlarni qabul qilishni va individual hujum harakatlarini bajarilishini tahlil qilish uchun ishlatilgan. O‘yinchilarning xatti-harakatlari va mahorat natijalarini aniqlash uchun ishlash ko‘rsatkichlari, kuzatuv ro‘yxatlari va o‘yin statistikasi kabi ma‘lumotlarni yig‘ish vositalari ishlatilgan.

Trening usullari, muammolari va ilg‘or tajribalari haqida sifatli tushunchalarni to‘plash uchun murabbiylar, futbolchilar va yoshlar voleybolini rivojlantirish sohasidagi mutaxassislar bilan so‘rovlar va intervyular o‘tkazildi. Ishtirokchilarning o‘quv dasturlari samaradorligi, hujumda individual taktik harakatlarning ahamiyati va o‘yinchilarni rivojlantirish strategiyalari bo‘yicha istiqbollarni o‘rganish uchun yarim tuzilgan intervyular o‘tkazildi.

Hujumda individual taktik harakatlarni kuchaytirish samaradorligini baholash uchun 14-16 yoshli voleybolchilar uchun maxsus ishlab chiqilgan o‘quv dasturlarini baholash o‘tkazildi. Mashg‘ulotdan oldin va keyin baholash o‘yinchilarning ishlashi, mahorat darajasi va taktik

tushunchadagi o'zgarishlarni o'lchash uchun o'tkazildi. Yaxshilash yo'nalishlarini aniqlash va kelajakda dasturni ishlab chiqish to'g'risida ma'lumot berish uchun murabbiylar va futbolchilarning fikr-mulohazalari to'plandi.

Ushbu tadqiqot usullarini birlashtirish orqali ushbu tadqiqot 14-16 yoshli voleybolchilarni hujumda ishlatiladigan individual taktik harakatlarda o'qitish strategiyasini har tomonlama tahlil qilishga qaratilgan. Miqdoriy ma'lumotlarni sifatli tushunchalar bilan birlashtirib, ushbu tadqiqot voleybol bo'yicha yoshlar dasturlarida o'yinchi rivojlanishi va ish faoliyatini optimallashtirish bo'yicha amaliy tavsiyalar va dalillarga asoslangan strategiyalarni taklif qilishga intiladi.

Muhokama: Ushbu tadqiqot natijalari 14-16 yoshli voleybolchilarning hujumdagi individual taktik harakatlarini rivojlantirishda moslashtirilgan o'qitish usullari va yoshga mos o'qitish strategiyalarining muhimligini ta'kidlaydi. Murabbiylar mahoratni egallashga, taktik tushunishga va bosim ostida qaror qabul qilishga e'tibor qaratib, o'spirin futbolchilarga maydonda yanada samarali va ko'p qirrali hujumchilarga aylanish imkoniyatini berishlari mumkin.

Tadqiqotning asosiy natijalaridan biri bu texnik ko'nikmalarni o'rgatish, taktik xabardorlik va aqliy konditsionerlikni o'z ichiga olgan o'yinchi rivojlanishiga yaxlit yondashuv zarurati. Shaxsiy hujum harakatlarini amalga oshirish uchun texnik mahorat zarur bo'lsa-da, taktik tushunish va strategik qarorlarni qabul qilish raqobatdosh o'yinlarda muvaffaqiyat qozonish uchun bir xil darajada muhimdir [3]. Shu sababli, o'quv dasturlari texnik va taktik ko'nikmalarni rivojlantirishga ustuvor ahamiyat berib, o'yinchilarga turli xil o'yin vaziyatlarida ustun bo'lishga imkon beradigan keng qamrovli mahorat to'plamini tarbiyalashi kerak.

Bundan tashqari, murabbiylik pedagogikasi va geribildirim mexanizmlarining roli o'smir voleybolchilar uchun o'quv dasturlari samaradorligining muhim omillari sifatida paydo bo'ldi. Bir futbolchi-markazli yondashuvni ish murabbiylar, individual hisobot va yo'l-yo'riq bilan ta'minlash, katta futbolchi jalb va mahorat rivojlantirish engillashtirish [4]. Bundan tashqari, texnologiya integratsiyasi, bunday video tahlil vositalari sifatida, fikringiz yetkazib samaradorligini oshiradi va futbolchilar orasida o'z-o'zini aksini qilmoqda.

Bundan tashqari, tadqiqot o'yinchilarning o'sishi va rivojlanishiga yordam beradigan qo'llab-quvvatlovchi va qiyin o'quv muhitini yaratish muhimligini ta'kidlaydi. O'yinchilarga muvaffaqiyat va muvaffaqiyatsizliklardan saboq olish imkoniyatini yaratib, murabbiylar o'smir sportchilar orasida chidamlilik, moslashuvchanlik va ishonchni rivojlantirishlari mumkin. Bundan tashqari, ijobiy jamoaviy madaniyatni rivojlantirish va jamoaviy ish va muloqot qobiliyatlarini ta'kidlash o'yinchilarning sudda samarali hamkorlik qilish qobiliyatini oshirishi mumkin.

Natijalar. Tadqiqot natijalari 14-16 yoshli voleybolchilarni hujumda ishlatiladigan individual taktik harakatlarga o'rgatish bo'yicha bir nechta asosiy topilmalarni aniqladi. Birinchidan, tuzilgan va progressiv o'quv dasturini amalga oshirish o'yinchilarning asosiy hujum manevrlarini tushunishi va bajarilishini oshirishda samarali ekanligi aniqlandi. Mahoratga asoslangan mashg'ulotlar, taktik simulyatsiyalar va o'yinga asoslangan stsenariylarning kombinatsiyasi orqali o'yinchilar kortda aniqlik, blokirovka texnikasi va qaror qabul qilishda yaxshilanishlarni namoyish etdilar.

Bundan tashqari, bir fikringiz vositasi sifatida video tahlil integratsiyasi o'smir futbolchilar orasida mahorat rivojlantirish va taktik ongi ko'maklashish instrumental isbotladi. O'zlarining ishlashi haqidagi kadrlarni ko'rib chiqish va o'yin vaziyatlarini tahlil qilish orqali o'yinchilar o'zlarining kuchli, zaif tomonlari va yaxshilanish sohalari haqida qimmatli tushunchalarga ega bo'lishdi. Murabbiylar maqsadli fikr-mulohaza va tuzatuvchi ko'rsatmalar berib, o'yinchilarning o'rganish tajribasi va mahoratini oshirishga muvaffaq bo'lishdi.

Bundan tashqari, mashg'ulotlarga o'yinga o'xshash stsenariylar va raqobatbardosh simulyatsiyalarning kiritilishi ko'nikmalarni amaliyotdan o'yin vaziyatlariga o'tkazishga yordam berdi. Haqiqiy o'yin stsenariylarining intensivligi va bosimini takrorlash orqali o'yinchilar taktik bilim va ko'nikmalarini raqobatbardosh o'yinlarda qo'llash uchun yaxshiroq jihozlangan. Ushbu yondashuv raqobatbardosh fikrlashni kuchaytirdi va o'yinchilarning dinamik o'yin vaziyatlariga moslashish qobiliyatini oshirdi va oxir-oqibat ularning maydondagi ko'rsatkichlarini yaxshiladi.

Xulosa. Xulosa qilib aytganda, 14-16 yoshli voleybolchilarni hujumda ishlatiladigan individual taktik harakatlarga o'rgatish texnik mahoratni rivojlantirish, taktik tushunish va ruhiy holatni yaxshilashga qaratilgan keng qamrovli va ko'p qirrali yondashuvni talab qiladi. Tuzilgan o'quv dasturlarini amalga oshirish mexanizmlaridan foydalanish va qo'llab-quvvatlovchi o'quv muhitini yaratish orqali murabbiylar o'smir futbolchilarga o'z salohiyatiga erishish va raqobatbardosh voleybolda muvaffaqiyat qozonish imkoniyatini berishlari mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Nishanbayvich, M. O. (2023). Voleybolchilarni tayyorlashning o'ziga xos usullari. ijodkor o'qituvchi, 3(31), 212-216.

2. Xasanov, A. T. (2023). Yosh voleybolchilarni jismoniy tayyorlashda tizimli yondashuvning samaradorligi. o'zbekistonda fanlararo innovatsiyalar va ilmiy tadqiqotlar jurnali, 2(19), 1021-1026.

3. Abdullayev, B. (2023). Yosh voleybolchi qizlarni kompleks jismoniy tarbiyalash texnologiyasi. Scientific-theoretical journal of International education research, 1(1), 72-77.

Zokhirjonovich, I. F. (2023). Yosh voleybolchilarni dastlabki texnik usullarga o'rgatishda maxsus boshlangich mashqlardan foydalanish samaradorligi. Gospodarka i Innowacje., 35, 724-728.

13-14 JASLI GANDBOLSHILARDIŃ FIZIKALIQ TAYARLIĞIN ARNAWLI SHINIĞIWLAR JÁRDEMINDE RAWAJLANDIRIW JOLLARI

Bazarbaev Paraxat Amangeldievich - Dene tárbiyası hám sport boyınsha qánigelrdi qayta tayarlaw hám bilimin asırıw institutı Nókis filialı.

Annotaciya. Maqalada 13-14 jasli gandbolshilardıń ulıwma fizikalıq tayarlıq shınığıwları, funkcional rawajlanıwı, sportshılar organizimine tásiiri, tallanğan sport túrin jetlistiriw, fizikalıq rawajlanıw máselelerin sheshiwi bayan etilgen.

Gilt sózler: fizikalıq sapalar, tezlik-kúsh sapası, kúsh, arnawlı shınığıwlar, sonıń menen birge, texniknalıq-taktikalıq tayarlıq sheberligin asırıw.

Kirisiw. Búgingi kúnde gandbol sport turiniń rawajlanıwı toparlıq bellesiwerdiń keskin kúsheyiwi menen ajralıp turadı. Yaǵnıy, jeńiske erisiw ushin sportshılardıń fizikalıq sapaların rawajlandırıwdıń jánede jetilisen jolların hám usılların islep shıǵıw aktual máselelerdiń biri bolıp qalmaqta. Atap aytqanda, jas sportshılardı fizikalıq hám funkcional tayarlıǵın asırıwda, uzaq múddetli tayarlawdıń metodikalıq usılların jetilistiriw mashqalası menen bekkem baylanıslı. Yaǵnıy sportshılardı tayarlawda, sport shınığıwların shólkemlestiriw hám ámeliy alıp barıwda jańa usıllardı qollaw boyınsha ilimiy izertlewlerdi talap etpekete.

Respublikamızda gandbol sport oyınıń joqarı intensivligi, oyun dawamında tezlik penen háreketlerdi orınlaw, orın almasıw, maydan boylap kúshli qarama-qarsılıqlar, hújim hám qorǵanıwda qollanılatuǵın hár qıylı oyun usılları menen ajralıp turadı. Bulardıń barlıǵı sportshılardan jaqsı texnikalıq hám taktikalıq tayarlıqtı, arnawlı fizikalıq pazıyletlerdi, joqarı dárejede rawajlandırıwda, kerekli waqıttı sheshimde qabil etiwde oyun sharayatında ámelge asırıw sheberligin talap etedi.

Fizikalıq shınığıwlar dene tárbiyasınıń tiykarǵı quralı esaplanıp, olar járdeminde sportshı organizmine anıq maqsetli tásir kórsetiledi, sonıń menen birge olar járdeminde oqıw-shınığıwdıń nátiyjeligin shólkemlestiriw hámde ótkeriw ushin sharayat jaratıladı. Sport shınığıwlarınń járdemshi qurallarına: tábiyiy ortalıq, medicinalıq-biologiyalıq, psixologiyalıq hám materiallıq-texnikalıq sharayatlarda kiredi.

Ulıwma fizikalıq shınığıwları sportshı organiziminiń hár tárepleme funkcional rawajlanıwına járdem beredi. Olar tańlangan sport túrine say bolıwı, sonıń menen birge qarama-qarsılıqta bolıp, hár tárepleme fizikalıq rawajlanıwdıń sheshiw múmkinshiliklerin arttıradı. Ulıwma fizikalıq shınığıwlar quramına: sport gimnastikasınıń (qol ayaqlardıń túrli háreketleri, predmet, predmetsiz, sherik hám sheriksiz, turǵan halda orınlanatıǵın háreketler), jeńil atletika, sport oynıları, akrobatikalıq

shınıǵıwları kirgiziwimiz múmkin. Bular sportshılardıń nátiyjeli tásir etiw, fizikalıq sapalarınıń joqarı dárejede rawajlanıwına járdem beretuǵın, sonıń menen birge túrli ilmiy tájriybe hám kónlikpelerdi qalıplestiriwshi háreketler bolıp tabıladı. Olardıń tómendegiler kiredi:

1. Sport túrine tán bolǵan biraq organizmniń jumıs iskerligi waqtında háreketlerdi orınlaw hámde jaratılǵan sharayatlar menen parqlanatuǵın shınıǵıwlar. Mısalı: júziwde - jarıs usılın qollamaǵan halda júziw, atlap ótiw jolları menen atqarılatuǵın sekrewler.

2. Basqada sport túrlerine tán shınıǵıwlar.

Fizikalıq shınıǵıwlar túrleri kóplegen bolıp, hár túrli bólimlerge bólinedi. Olardı tańlaw ushın tómendegi talaplarǵa ámel qılıw kerek:

a) fizikalıq shınıǵıwlar sportshınıń hár tárepleme rawajlanıwın támiyinlewi;

b) sportta joqarı jetiskenlik dárejesine erisiw;

Ulıwma fizikalıq tayarlıq shınıǵıwları sportshılardıń arnawlı fizikalıq sıpatların qalıplestiriwge tikkeley bolmaǵan tásir kórsetetuǵın sapa hámde kónlikpelerdiń rawajlanıwında unamlı tásir kórsetiw kerek. Basqasha aytqanda, olar járdeminde ol yamasa bul sport iskerligin jetilistiriw ushın tiykar jaratılıwı zárúr.

Sport ámeliyatında ulıwma fizikalıq tayarlıq shınıǵıwları :

1) sportshılardıń sportqa kóz qarasin rawajlandırıwda járdemshi áhmiyetke iye bolıp, ilmiy tájriybe hám kónlikpelerdi qalıplestiriw, bekkemlew hám qayta tiklew ushın;

2) sportshılardıń iskerlik qábiletin, ulıwma dárejesin kóteriw yamasa bir normada saqlap turıw ushın;

3) fizikalıq sapalardı jetlistirip rawajlandırıw maqsetinde funkcionál imkaniyatların jaratıw ushın;

4) aktiv dem alıw háreket júklemelerinde sportshılardıń organizmindegi tikleniw processlerin tezlestiriw, shınıǵıwlar dárejesin bir qalıpte saplastırıw ushın qollanıladı. Ulıwma fizikalıq tayarlıq shınıǵıwları sportshılardı tayarlawda tiykarǵı qural bolıp tabıladı. Bul járdemshi qurallar az bolǵan, shınıǵıwlar málim dárejede qalıplestirilip (gimnastika, awır atletika, juwırıw), yaǵnıy jarıs waqtındaǵı shınıǵıwlar tiykarǵı qurallar esaplanıp sport túrlerinde áhmiyetli orınǵa iye boladı. Járdemshi shınıǵıwlar basqada sport túrlerinde keyinirek rawajlanıwı ushın arnawlı tiykar jaratılıwshi háreketlerdi óz ishine aladı. Bul shınıǵıwlar toparına sportshılardıń trenajyor hám basqa úskenerlerde islew waqtında tezlik-kúsh sapalarınıń rawajlanıwına járdem beretuǵın qurallar kiredi. Sonıń menen birge basqa sport túrlerinen alınǵan hámde sportshılardıń aerob hám anaerob múmkinshiliklerin asırıwǵa qaratılǵan tiykarǵı shınıǵıwlardan (kross juwırıw, shıdamlılıqtı asırıw ushın qollanılatuǵın shınıǵıwlarda) paydalanıladı. Arnawlı fizikalıq tayarlıqta paydalanatuǵın jetik sportshılardıń shınıǵıwları sistemasında tiykarǵı orındı iyeleydi. Bular háreketlerdiń sáykesligi, dúzilisi, turaqlı waqt, teń salmaqlılıqtı saqlaw hámde kúsh múmkinshilikleri, nerv-bulshıq etleriniń zorǵıwı, fizikalıq qábiletlerdiń kóbirek kórinetuǵın tárepleri jarıs waqtındaǵı shınıǵıwlarına tán bolǵan háreketler bolıp tabıladı. Mısalı, juwırıwshılardıń arnawlı tayarlıq shınıǵıwları qatarına kiretuǵın belgilengen aralıq boylap juwırıw; gimnastikashılarda jarıs dawamında kombinaciyalıq elementlerin orınlaw; awır atletikashılarda shtangani tartıw yamasa otırıp turıwlarǵa say shınıǵıwlar; futbolshılarda top hám topsız háreketlerde orınlanatuǵın shınıǵıwlar kiredi. Arnawlı tayarlıq shınıǵıwları tańlap alıw tańlanǵan sport túrleri menen belgilenedi, sol sebepli bunday shınıǵıwlar sheńberi, ádetde, salıstırǵanda sheklengen boladı. Sonı názerde tutıw kerek, arnawlı fizikalıq shınıǵıwları tańlanǵan sport túri menen birdey bolmawı múmkin –sebebi bul shınıǵıwları qollawdan nátiyje bolmas edi. Olardı tańlaw hám paydalanıw sonday ámelge asırılıw kerek, bunda sportshılar ushın zárúr bolǵan arnawlı fizikalıq qábiletler hám háreketler texnikasına maqsetli hám unamlı tásir kórsetiwdi támiyinlewi tiyis. Arnawlı tayarlıq shınıǵıwları wazıypasına qaray, tómendegi túrlerge ajratıladı: a) tez háreketlerde orınlaytuǵın shınıǵıw texnikasınıń ózlestiriwge qaratılǵan; b) fizikalıq hám psixologıy qábiletlerdi rawajlandırıwǵa baǵdarlanǵan; v) aralas (kombinaciyalar bir waqıtta fizikalıq sapalardı, hám háreketler texnikasınıń rawajlandırıwǵa qaratılǵan shınıǵıwlar. Bunday klassifikaciyalar, málim dárejede shártli bolıp tabıladı, sebebi háreket iskerliginiń forması hám mazmunı bir-birine jaqın. Biraq bunda mánis joq dep aytıp bolmaydı, sebebi tez hárekette orınlanatuǵın shınıǵıwlar sport turi texnikasına

jaqin boladi, rawajlandiruvshu shiniqlar bolsa, bir qansha nazerde tutilgan shiniqlar juklemeleri menen baylanisli. Metodikalik tarepten alip qaraytin bolsaq: a) usi sport turi ushin belgilengen jaris qagiydalarina toliq muvapiq halda haqiqiy sport bellesiwi sharayatinda atqarilatuqlin jaris shiniqlari; b) iskerlik qurami ham uliwma bagdarina kore jaris shiniqlari menen birdey bolgan, biraq olardan rejim qasiyeleri ham iskerlik formasi tarepinen pariql etetuqlin jaris shiniqlariniqlin shiniqlarqa tan formaları ajratiladi. Bular jaris shiniqlariniqlin model formaları bolip tabiladi. Tabiiy ortalik qurallari dep atalatuqlin shiniqlar toparina quyash radiyasi, suw ham hawa orta biyikliktegi ham biyik tawlarda orinlanatuqlin shiniqlar kiredi. Olar organizmniqlin suwiqqa, issiqqa, kislorod jetispewshiligi tasirine shidamliligin asiruv, yaqlniy sportshiniqlin shiniqliruv hamde salamatliqlin bekkemlew ushin qollaniladi.

Orta biyikliktegi ham biyik taw ayaqlarindaql (1400-2800-3200 m.) orinlanatuqlin shiniqlar tegislik sharayatinda sportshilardiql iskerlik qabiletiniqlin osiwine ham sport natiyjelereiniqlin jaqsilanuwina kushli tasir koresedi. Adetde, tawli ayaqlarda otkeriletuqlin shiniqlar ortasha 14-18 kun dawam etedi. Sol sebepten sport ameliatinda qisqa muddete 7-10 kun tawli ayaqlarda shiniqlar otkeriwden paydalaniladi. Misali, Rossiya, Shvecariya, Germaniya jeqlil atletika sport turi menen shugullanuvshilar shiniqlarardiqlin tomendegi rejimin qollaydi: 10 kun tawda shiniqlar otkeriw, 1 hapte tegislikte, keyin taql 10 kun tawda (F. P. Suslov boyinsha). Tawda shiniqlar otkeriw waqltlari juwmaqlangannan keyin daslepki eki hapte dawaminda iskerlik qabileti ham sport natiyjelere aniq koresetilgen tolqlin tarizli ozgeshelikler oz-ozinen korinedi.

Sport natiyjelere osiwiniqlin birinshi basqishu (joqari boluwu) 3-6 -kunge, ekinshisi 14-25-kunge ham ushinshisi 36-45-kunge tuwrı keledi. Bul sportshu organizmine oz aldına tasir koresetip,. Keyingi shiniqlar otkeriw orniniqlin hawa rayına sportshilar organizmi qayta maslasuwı menen baylanisli boladi.

Sheshim. Joqarida sanap otilgen qurallardan birgelikte paydalanuv jas sportshilardiqlin sport shiniqlariniqlin processindegi waziypalardiql natiyjelere sheshiwdiqlin zarurli sharti bolip tabiladi. Juwmaq etip aytiwimiz mumkin, 13-14 jashli gandbolshilardiqlin fizikalik tayarliqlin juda keql kolemlı ham quramalı process bolip, ol birden-bir formulaga iye emes ham onı birden-bir universal usul menen isletip bolmaydi.

Adelbiyatlar

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 24 yanvardagi "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-5924-sonli Farmoni. Lex.uz
2. Salomov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. Darslik. T. 2014. – 170 b
- 3 Abdullaev A., Xonkeldiev Sh. Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati. Darslik T: O'zDJTI nashriyot-matbaa bo'limi, 2005. - 269 b.
4. Абдурахманов Ф.А, Лемешков В.А, Ливицкий А.Н, Павлов Ш.К, Яроцкий Я.И. Подготовка гандболистов. – Тошкент. УзГИФК, 1992. - 230 с.5. Анохин П.К. Узловые вопросы теории функциональной системы. - М.: Наука, 1980. - 197 с.

KURASHSHILARDIQLIN OQIQL SHINIQLARIN REJELESTIRIWDIQLIN AHLMIYETI HAM ONIQL TURLERI

Baymurotov Ismaxmud Aliyevich, Bekmurotov Dauletmurotov Maxsetovich - Jismoniy tarbiya sport boyicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Nokis filiali.

Annotaciya: Oqlin shiniqlariniql natiyjelere joybarlaw bugingi künde barliql sport turlere aldında turqlan tiykarql mashqala esaplanadi. Kurashshu qizlardıqlin jarislarda sportshilardiqlin natiyjelere malım darejede taktik, texnikalıql, fizikalik ham psixologiyalıql qasiyetlerine baylanisli. Hazirgi künde oqlin shiniqlariniqlin joybarlawdiqlin jetispewshiligi sportshilarimizdiqlin natiyjelere tomenlewine alip kelip atir. Oqlin shiniqlariniqlin tuwrı joybarlaw arqalı joqari natiyjelere erisw mumkin.

Gilt so‘zler: makrocikl, mezocikl, rejelestiriw, oqıw shınıǵıwlar.

2021-jıl 5-noyabrdegi PQ-5281-sanlı “2024-jıl Parij qalasında (Frantsiya) bolıp ótetuǵın XXXIII jazǵı Olimpiyada hám XVII Parolimpiya oyınlarına Ózbekstan sportshılarını kompleks tayarlaw haqqında”ǵı qararı házirgi globalıw dáwirinde zamanagóy sport talaplarına sáykes túrde sportshılardı tayarlaw, jańa aldınǵı texnologiyalardan paydalanıw, sport medicinası xızmetkerleri hám de sport psixologları menen sheriklikte iskerlik alıp barıw barlıq dene tarbiya hám sport tarawında iskerlik júrigizetuǵın trenerler aldına juwapkershilikli wazıypalardı júkledi.[1] Dene tárbiya hám sport tarawında “Oqıw trenirovka shınıǵıwların nátiyjeli rejelestiriw” búgingi kúndegi barlıq sport túrleri aldında turǵan tiykarǵı máselelerden biri. F.A.Kerimov sport gúresi teoreyası hám metodikasi. [2]

Sport shınıǵıwların rejelestiriw - bul sport tayarlıǵı wazıypaların sheshiliw shártleri, quralları hám usılların, sportshı iyelewı lazım bolǵan sport nátiyjelerin aldınnan gózlew. Sportshılar tayarlıǵın tuwrı rejelestiriw bul usı sportshılar kontingenti (yaki bir sportshı) qásiyetleriniń analizinen kelip shıǵıp, tayarlıq procesindegi tiykarǵı kórsetkishlerin belgilew hám olardı belgili waqıt aralıǵına bólistiriw. [3]

Sonǵı waqıtlarda sport gúresinde trenirovka procesin rejelestiriw haqqındaǵı oy-pikirler kóp ózgerdi. Bul jarıs qaǵıydalarına bazi bir ózgerislerdiń kiritiliwi hám xalıqaralıq gúres federaciyasınıń jarıs bellesiwlari tamashabaplıǵın asırıw boyınsha qoyǵan talapları menen baylanıslı. Házirgi kúnde úlken tájiriye materiyalı toplangan, sportshılar tayarlıǵın jánede joqarı dárejede sıpatlı rejelestiriw ushin obektiv shárt-sharayatlar jaratılǵan. Sportshılar tayarlıǵı procesin utıslı basqarıw eki áhmiyetli shártlerdi esapqa alıwdı talap etedi: birinshiden, juklemeler kólemi ham keskin ósiwi (hazirgi zaman joqarı nátiyjeler sportında juklemeler biologik muǵdarlar shegarasına jaqınlaspaqta); ekinshiden, trenirovkanıń san parametrleri hám kónlikpe dárejesiniń teńlesiw (jahanniń jetekshi sportshıları tájiriyesinde). Usı sebepli trenirovka sistemasin optimallastırıw hám optimal trenirovka dástúrlerin dúziw birinshi dárejedeǵi áhmiyetke iye bolıp qalmaqta. [4]

Oqıw shınıǵıw procesin rejelestiriw - bul birinshi náwbette túrli mámleketler ushin rejeler sistemasin jaratıw esaplanadı. Bul dáwirlerde óz-ara baylanıslı bolǵan maqsetler kompleksi ámelge asırılıwı lazım.

Sabaq oqıw shınıǵıw procesiniń elementar quramalı bólegi esaplanadı. Ayırıqsha shınıǵıwlardan trenirovka kúni, olardan - mikrocikl payda bolsa, bir neshshe mikrocikler birlespesi jańa, ǵarezsiz, trenirovka procesiniń pútkil bólegi bolǵan mezocikldi payda etedi. Bir neshshe mezociklerdiń birlespesi jánede iri hám tawsılǵan sistema - makrocikldi quraydı (G.S.Tumanyan, 1984). Trenirovkanıń mikro-, mezo- hám makrocikler sıyaqlı dáwirlerge ajırılıwına qarap juklemeler ólshemleri, kólemi, tezligi, tayarlıq quralları hámde usılları ózgeredi. Kurashshılardıń kóp jıllıq trenirovkasına mólsherlengen rejeni dúziwde sport gúresi rawajlanıw jolınıń boljawı hám jarıslar qaǵıydalarındaǵı ózgerislerge ámel etiw lazım. Usı sebepli trenirovka qurallari, kólemi ham tezligi wazıypaların názerde tutıw zárúr. Rawajlanıw reje pútkil oqıw toparı sıyaqlı ayırıqsha har bir kurashshı ushin dúziledi. Trenirovkanıń rejelestiriliwi álbette jıllıq rejelerdi islep shıǵıwdı talap etedi. Jıllıq rejelerge qollanılatuǵın qurallar hám trenirovka juklemeleriniń tolıq bayanı kiritiledi. Kúndelik rejelestiriwde sport forması dinamikasınıń ilimiy nızamlılıqları (júzege keliw, turaqlastırıw hám waqtınshalıq páseyiw) qollanıladı. Kúndelik rejelestiriw sistemasına túrli faktorlar: oqıw hám miynet tártibi, shınıǵıwlar mazmunı, sanı hám juklemeler ólshemleriniń ulıwmalıq jıyındısı, shınıǵıwlar juklemelerine bolǵan reakciyanıń ayırıqsha qásiyetleri hámde kurashshılar tájiriyesi tasir etedi. Tez rejelestiriw kúndelik rejelestiriw tiykarında ámelge asırılardı. Bunday rejelestiriw túri wazıypalar, qurallar, usıllar, juklemeler kólemi hám tezligin anıqlastırıwdı kózde tutadı. Trenirovka shınıǵıwları sisteması, birinshi náwbette, maksimal trenirovka nátiyjesine erisiwge qaratilǵanlıǵı menen belgilenedi. Trenirovkanıń tezlik rejesine muwapıq shınıǵıwlar konspekti dúziledi, onda tayarlaw (deneni qızdırıw) tiykarǵı hám juwmaqlawshı bólimler, takırarlawlar sanı, dem alıslar dawamlılıǵı hámde dem alıs qásiyetleri bayan etiledi.[5]

Trenirovka procesinde úsh dáwir: tayarlıq, jarıs, ótiw dáwirleri ajratılardı. Tayarlıq dáwirinde trenirovkalar belsene dem alıwdan tezlik arnawlı jumısqa, fizikalıq sapalardı keyinshellı de rawajlandırıwǵa, gúres texnikasi ham taktikasin iyelew de qalıplestiriwge áste-aqırın ótiwdi

támiynlewge qaratılǵan. Bul dawirde sportshılardıń aldında turǵan jarıs dáwirinde jeńisli jumıs kórsetiwı ushın bekkem derek jaratıw lazım. Tayarlıq dawiriniń tiykarǵı wazıypaları organizmniń funkcional imkaniyatların asırıw, ulıwmalıq fizikalıq tayarlıqtı jaqsılaw hám kurashshı ushın zárúr bolǵan fizikalıq sıpatların rawajlandırıwdan, texnik-taktik háreketlerdi iyelew ham qalıplestiriw, olardı ámelge asırıwdaǵı kemshiliklerdi joq etiw, shıdamlılıq ham mánawiy sıpatlardı tarbiyalwdan ibarat.

Trenirovkanıń jarıs dáwiriniń maqseti – jarıslarǵa tayarlaw hám onda jetiskenlikli qatnasıw. Usı dáwirdiń tiykarǵı wazıypaları joqarı dárejede shınıǵıwǵa iye bolıw, texnik-taktik háreketlerdi keyinshellı de bekkemlew ham qalıplestiriw, jarıslarda qatnasıwda bellesiwdi alıp barıw taktikasi bilimlerin keńeyttiriw hám bekkemlew, joqarı dárejede fizikalıq, shıdamlılıq hám mánawiy sapalardıń rawajlanıwına erisiw teoreyalıq bilimlerde keńeyttiriwden ibarat. Bul basqıshda sportshılar, kónlikpelerge qarap emes, juwapkershilikli jarıslarda qatnasadı. Trenirovkanıń ótiw dáwirine trenirovka júklemeleriniń páseyiwı sáykes boladı. Dáwirdiń tiykarǵı wazıypaları: salamatlıqtı bekkemlew hám organizmni shınıqtırıw, ulıwmalıq fizikalıq tayarlıq dárejesin asırıw.

Tiykarǵı qurallar: sport oyınları, júziw hám basqalar. Tuwrı dúzilgen ótiw dáwiri organizm funkcional imkaniyatların keyinshellı de rawajlandiriw, kurashshınıń arnawlı tayarlıǵın jaqsılaw ushın qolaylı shárt-sharayatlar jaratadı.

F.A.Kerimov sport oqıw shınıǵıwların tómendegishe túsindiredi: “Sport oqıw shınıǵıwlar – bul joqarı nátiyjelerge erisiwge qaratılǵan sporttıń qalıplesiwiniń jıl dawamında turaqlı basqaratuǵın pedagogik proces”. Demek sportta joqarı nátiyjelerge erisiwde tiykarǵı derek sport oqıw shınıǵıwlarında ámelge asırıladı.

Bunda trenirovkanıń maqseti sport shınıǵıwları procesiniń tiykarǵı funkciyası bolıp xizmet etiwı alımlar tárepinen ayıp ótilgen pikirlerine qaraǵanda sport oqıw shınıǵıwların rejelestiriw bul - sport tayarlıǵı wazıypaların sheshiw shártleri, quralları hám usılları, sportshı iyelewi lazım bolǵan sport nátiyjeleri aldınnan gózlew. Sportshılar oqıw shınıǵıwların tuwrı rejelestiriw - bul sportshılar yaki bir sportshı qásiyetleriniń analizinen kelip shıǵıp, tayarlıq procesindegi tiykarǵı kórsetkishlerdi belgilew, hámde olardı waqıt aralıǵına bólistiriw. G.S.Tumanyan pikirinshe, shınıǵıwlar oqıw shınıǵıwlar procesin elementar unamı bólegi esaplanadı. Bunda ayırıqsha shınıǵıwlardan oqıw shınıǵıwları kúni, olardan mikrocikl quraladı. Bir neshe mikrocikllar birlespesi ğarezsiz, oqıw shınıǵıwları procesiniń pútkil bólegi bolǵan mezocikldi quraydı. Bir neshe mezocikldiń birlespesi jánede iri hám ğarezssiz - makrocikldi quraydı.

Shınıǵıwlar cikllerin sonshellı dúziw menen joqarı nátiyjelerge erisip bolmaydı. Jarıslardan keyin sportshılar málim bir jeńis penen sheklenip qaladı. Bunnan tısqarı tiykarǵı jarıslar aldınan sportshıda páseyiw, sharshaw, jaǵdayları gúzetiledi. Bunda oqıw shınıǵıwlar procesi natuwrı dúzilgen emes, bálkim oqıw oqıw shınıǵıwları shınıǵıwların rejesi natuwrı islep shıǵılǵanlıǵın, adebiyatlar analizi ham ámeliy tájiriybelerde tanısıp shıqtıq.

Juwmmaq: Oqıw shınıǵıwların dúziwde tiykarınan shınıǵıwlar hãptesine 6 kúnge bolindi. Hãpteniń dúyshembi kúni sportshılar dem alıp kelgennen keyin bul kúni júklemelerdi ortasha darejede berilip sportshılardı júklemelerge biyimlestiriledi hám joqarı júklemeler usınıs etilmeydi. Siyshenbi kúni tiykarınan texnik-taktik tayarlıq shınıǵıwlar alıp barıladı. Shárshembi kúni kross hám fizikalıq tayarlıqlar alıp barıladı. Piyshenbi texnik-taktik tayarlıq shınıǵıwlar alıp barıladı. Juma kúni oqıw-shınıǵıw gúresi jarıs tiykarında alıp barıladı. Shembi kúni tiykarınan juwırıw fizikalıq shınıǵıwlar jeńil oqıw shınıǵıwları alıp barıladı sebebi hãpte aqrına kelip organizm sharshaydı hám júklemeler joqarı darejede bolsa sportshılarda sharshaw jaǵdayları gúzetile baslaydı. Oqıw shınıǵıwların alıp barıwda tiykarınan jarıs aldı oqıw jıyınların ótkiziwde jarıstan 20 kún aldın ótkeriw usınıs etiledi. Sebebi oqıw jıyınları 14 kún dawam etedi hám bul waqıt aralıǵında joqarı júklemeler beriledi bul júklemelerden kiyin sportshılardı óz qálpine tiklew ushın waqıt talap etedi. Oqıw jıyınlarınan soń 7-10 kún aralıǵında sportshılar jeńil oqıw-shınıǵıwların dawam ettiredi hám bul waqıt ishinde sportshılar ózin tiklew dárejesi joqarı boladı. Bul metodikada shınıǵıwları alıp barıw kútilgen nátiyjelerdi berdi.

Paydalanilgan ádebiyatlar dizimi

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 5-noyabrdagi “2024 yil Parij shahrida (Frantsiya) bo‘lib o‘tadigan XXXIII yozgi Olimpiya va XVII Paralimpiya o‘yinlariga O‘zbekiston sportchilarini kompleks tayyorlash to‘g‘risida”gi ” Prezident Farmoni.
2. F.A.Kerimov sport kurashi nazariyasi va uslubiyati Toshkent 2018-yil
3. V.P.Filin, N.A. Fomin, 1990-yil
4. M.P.Matveev, Теория и методика физической культуры. 1997 г
5. Керимов Н.А. Скоростно-силовая подготовка дзюдоистов и борцов вольного стиля/Методические рекомендации. -Т, 1990, 20 с

МАКТАBGACHA TA'LIM MUASSASALARIDA JISMONIY TARBIYANING AHAMIYATI

Bekmuratov Dauletmurat - Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash instituti Nukus filiali.

Annotatsiya: Ta’lim va tarbiyaning umumiy tizimida maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy tarbiyasi alohida o‘rin tutadi. Har tomonlama rivojlanishning asosi sifatida jismoniy tarbiyaning ahamiyatini belgilaydigan muhim vazifa – bu o‘z harakatlarini yaxshi biladigan, jismoniy mashqlarni yaxshi ko‘radigan, o‘z muhitiga mustaqil ravishda yo‘naltirilgan, maktabda o‘rganishga va keyinchalik faol ijodiy qobiliyatga ega bo‘lgan sog‘lom bolani shakllantirishdir.

Kalit so‘zlar: jismoniy tarbiya, bolalar sport o‘yinlari, harakatli o‘yinlar, innovatsion jarayonlar, harakatli o‘yinlar.

Kirish. Umuman maktabgacha ta’lim sohasida ro‘y berayotgan innovatsion jarayonlar maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy tarbiyasiga ham taalluqlidir (M.P. Astashina, 2014). Ijobiy o‘zgarishlar bilan bir qatorda maktabgacha ta’lim sohasida ham salbiy tendentsiyalar mavjud bo‘lib, ular quyidagilardan iborat: maktabgacha ta’lim tashkilotlari sonining qisqarishi; xorijiy ta’lim tizimlarini qo‘llash har doim ham asosli emas; bolalarning motor faolligiga zarar etkazadigan kognitiv faoliyat hajmi va intensivligini oshirish; malakali kadrlar etishmasligi; tibbiyot va pedagogik kadrlar faoliyatining tarqoqligi. Maktabgacha yoshdagi bolalar bilan ishlashning ustuvor yo‘nalishi maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy tarbiyasi bo‘lishi kerak, bu bola tanasining tashqi va ichki muhitning salbiy omillariga chidamliligini oshirishga, jismoniy madaniyat sohasidagi nazariy bilimlarni o‘zlashtirishga, jismoniy madaniyatni shakllantirishga qaratilgan. Harakat qobiliyatlari, jismoniy va aqliy sifat va qobiliyatlarni rivojlantirish, jismoniy takomillashtirishga qiziqish va ehtiyoj, bolaning shaxsiyatini har tomonlama shakllantirish. Jismoniy tarbiya vositalarining butun majmuasi, jumladan, kun tartibini, sog‘lomlashtirish va chiniqtirish tadbirlarini amalga oshirish, zarur vosita yuklarini ta’minlash, ratsional ovqatlanish asosiy vazifani – sog‘lom bolani tarbiyalashga qaratilgan. Faqatgina kompleks yondashuvni amalga oshirish orqali ta’lim va dam olish ishlarining asosiy vazifalarini bajarishga erishish mumkin: bolalarning jismoniy va ruhiy salomatligini mustahkamlash, ularning optimal jismoniy rivojlanishi va harakatchanligini oshirish.

Tadqiqot usullari: Maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy tarbiyasi bolaga ijobiy his-tuyg‘ularni keltirib chiqaradigan jismoniy mashqlar tizimini, stressli vaziyatlarni va harakatlarni bajarishdan qo‘rqishni istisno qilishi kerak; etarli intensivlik va motor harakatlarining keng doirasi; jismoniy tarbiya va sog‘lomlashtirish ishlari va bolalarning faol dam olish shakllarining ko‘p xilma-xilligi, mashqlarni tanlashda individual va differentsial yondashuv imkoniyati; bolaning kun rejimida yuklarning tez-tez o‘zgarishi va dam olish; maktabgacha ta’lim tashkilotining turli yoshdagi bolalar faoliyatida uzluksizlik; salomatlik holati, charchoq, iqlim va ob-havo sharoitlariga qarab dam olish tadbirlarining moslashuvchan jadvali; jismoniy mashqlardan foydalanishning mavsumiyliigi; kundalik jismoniy tarbiya darslari; jismoniy tarbiya vazifalarining ta’limning boshqa jihatlar bilan aloqasi.

Maktabgacha ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya ishlarining tashkiliy shakllari quyidagilardan iborat: jismoniy ta'lim-tarbiya; kundalik rejimda jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish ishlari (ertalabki mashqlar, ochiq va sport o'yinlari, jismoniy tarbiya daqiqalari, jismoniy mashqlar bilan birgalikda temperatsiya mashg'ulotlari); faol dam olish (sport tadbirlari, sport bayramlari, salomatlik kunlari, piyoda sayohatlar); bolalarning mustaqil motorli faoliyati; oilaviy ish.

Muhokama: Maktabgacha yoshdagi bolalarning mustaqil motorli faoliyati o'qituvchining nazorati ostida davom etadi. Jismoniy mashqlar mazmuni va davomiyligi bolalarning o'zlari tomonidan belgilanadi. Ushbu faoliyatning tabiati maktabgacha yoshdagi bolalarning individual ma'lumotlariga, tayyorgarligiga, imkoniyatlariga va qiziqishlariga bog'liq. Jismoniy tarbiya muammolarini muvaffaqiyatli hal qilish faqat maktabgacha ta'lim tashkiloti va oilaning o'zaro bog'liq ishida bolalarga individual yondashuvni amalga oshirish orqali mumkin. Ishning barcha shakllari va turlari o'zaro bog'liq va bir-birini to'ldiradi.

Natijalar: Maktabgacha ta'lim muassasalari o'z faoliyatida shaxsning ijodiy rivojlanishi va intellektual ehtiyojlarni ro'yobga chiqarish va hissiy idrokni shakllantirish orqali uning shakllanishiga ko'maklashish zaruriyatidan kelib chiqishi kerak, bu faqat maktabgacha yoshdagi bolalarning sog'lig'i yaxshi bo'lgan taqdirdagina mumkin. Bolani o'qitish, rivojlantirish va tarbiyalash, uni takomillashtirishga kompleks yondashuvni amalga oshirish orqali bolalar salomatligini saqlash, mustahkamlash va shakllantirish vazifalariga erishish mumkin. Bolalar salomatligini asrash va mustahkamlash tizimini takomillashtirish, ularda salomatlik madaniyati va sog'lom turmush tarziga motivatsiyani shakllantirish maktabgacha ta'lim tashkiloti faoliyatining ustuvor yo'nalishlaridan biriga aylanishi kerak. Zamonaviy ta'lim kontseptsiyasi nafaqat maktabgacha yoshdagi bolalarni takomillashtirish, balki ta'lim muhitiga shaxsiy yo'naltirilgan yondashuvlarni ta'minlash, sog'liqni saqlashni tejaydigan ta'lim makonini shakllantirishni ham nazarda tutadi. Sog'liqni saqlash haqidagi nazariy bilimlarni rivojlantirish va bolalarda o'z sog'lig'ini saqlash va mustahkamlash bo'yicha amaliy ko'nikmalarni shakllantirishga yordam beradigan maktabgacha jismoniy tarbiyaga faol-faol yondashuvni amalga oshirish tubdan yangi. Bolaning jismoniy salomatligining asosini uning organlari va tizimlarining rivojlanish darajasi va xususiyatlari hisobga olinishi kerak. Rivojlanish darajasi har bir bolaning tabiatiga xos bo'lgan va uning asosiy ehtiyojlari bilan bog'liq bo'lgan dastur bilan belgilanadi. Bu bolaning individual-barkamol rivojlanishining sharti bo'lgan asosiy asosiy ehtiyojlarni qondirishdir. Bolalarning to'liq ruhiy salomatligining zaruriy sharti – bu turli xil faoliyat jarayonida ularning xatti-harakatlarini etarli darajada tartibga solishni ta'minlaydigan ruhiy qulaylik va psixologik farovonlik holati. Bu holat bolaning ehtiyojlari va ularni qondirish imkoniyatlari bilan belgilanadi.

Xulosa: Inson salomatligining ma'naviy tarkibiy qismi ularning ta'lim jarayoniga bo'lgan munosabati, shuningdek, maktabgacha yoshdagi bolaning motivatsion va semantik sohalarini rivojlantirish bilan bevosita bog'liq bo'lgan umumiy qabul qilingan xatti-harakatlar normalariga muvofiqligi bilan tavsiflanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Dergunskaya V.A., Koshkina A.A., O'yinlar - maktabgacha tarbiyachilar bilan tajriba: O'quv-uslubiy yordam - Moskva, Ustoz ta'limi markazi, 2013 - 64 p.
2. Имомова Ш.М., Норова Ф.Ф. УЧЕБНЫЕ МЕТОДЫ ОРГАНИЗАЦИИ СПОРТИВНООЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ// Вестник науки и образования, 2021. № 9 (112). Часть 2. С.38.
3. Ma'murov B.B. Bolalar rivojlanishida jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. Toshkent - 2014. 229 b

YUNON-RUM KURASHCHILARNING KATTALAR BO‘YICHA MUSOBAQA DAVRIDA PARTER HOLATIDAGI TEXNIK USULLAR TAHLILI

Djaksimuratov Muxammed Rametullaevich - Qoraqalpog‘iston Respublikasi, Nukus shahar yakka kurash sport turlariga ixtisoslashtirilgan sport maktabi katta yo‘riqch- uslubchi.

Pranatdinov Paxratdin Baymurat uli - Qoraqalpog‘iston Respublikasi, Nukus shahar yakka kurash sport turlariga ixtisoslashtirilgan sport maktabi Yunon-Rum kurashi treneri

Annotatsiya. Ushbu maqolada yunon-rum kurashchilarning musobaka jarayonida parter holatidagi texnik harakatlarining ahamiyati muhokama qilinadi. Xalqaro musobaqalar tahlil asosida yunon-rum kurashchilarning parter holatidagi texnik-taktik harakatlarini takomillashtirish bo‘yicha tavsiyalar berilgan. Mualliflar tomonidan jahon chempionati va O‘zbekiston chempionatidagi musobaqasi davomida yunon-rum kurashchilar tomonidan bajarilgan barcha parter holatidagi usullar tahlil qilingan.

Kalit so‘zlar: yunon-rum kurash, parter, so‘rovnoma, usullar, yakkakurash, musobaqa.

Dolzarbligi. Mamlakatimiz mustaqillikka erishgandan so‘ng jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish borasida Prezident farmonlari va Vazirlar Mahkamasi qarorlarining qabul qilinishi sohaga berilayotgan e‘tiborning tasdig‘idir. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoevning 2022 yil 29-iyuldagi PF-336-sonli “Sport kurashlarining olimpiya turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi Farmoni yurtimizda jismoniy tarbiya va yunon-rum kurash sport turini yuqori pog‘onaga ko‘tarish uchun qonuniy asos bo‘lib xizmat qiladi.[1]

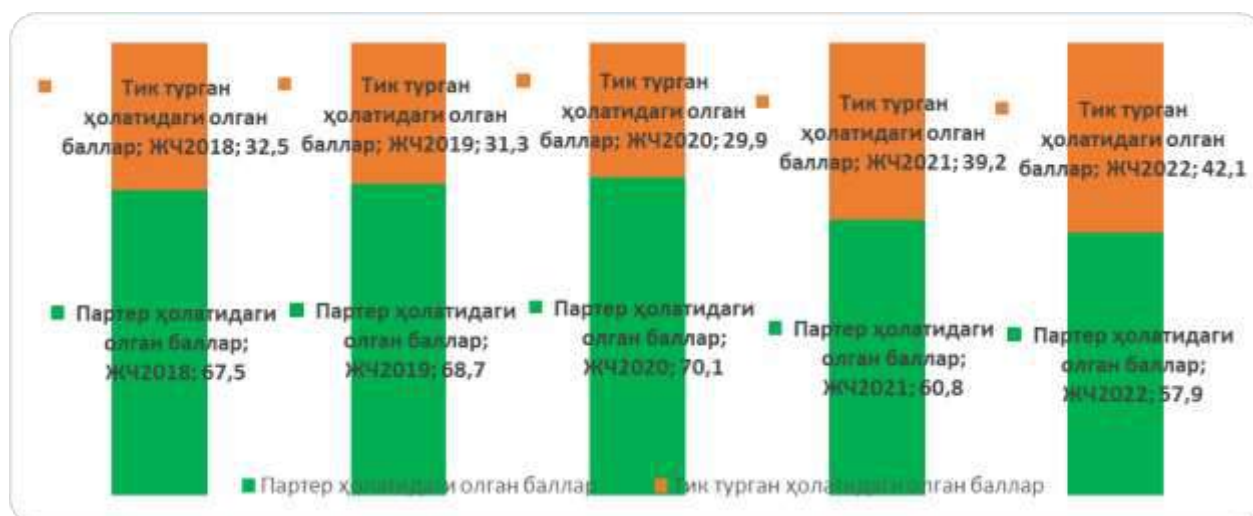
Sport trenirovkasi pedagogik jarayon hisoblanib bunda mashg‘ulotlarning turli jihatlari chambarchas o‘zaro bog‘liqlikda bo‘lib, sportchining yuqori natijalarga erishish uchun tayyorgarligini belgilaydi. Shu bilan birga, musobaqa qoidalari sportchi va murabbiyning maqsadli faoliyatini belgilab beruvchi asosiy yo‘riqnoma hisoblanadi. [2]

Musobaqa qoidalari barcha turdagi musobaqalarni o‘tkazish tizimini tartibga soluvchi asosiy ishchi hujjat bo‘lib, bu albatta, ularga tayyorgarlik xususiyatlarini oldindan belgilab beradi. Musobaqa qoidalarning evolyusion o‘zgarishlari jahonda yunon-rum kurashning rivojlanishi, takomillashtirilishi va ommalashishiga sezilarli ta‘sir ko‘rsatadi. Bundan tashqari, qoidalar kurashchilarning tayyorgarlik jarayonining o‘ziga xos xususiyatlarini belgilaydi[3]. Musobaqalarda qatnashish taktikasi eng yaxshi natijaga erishish uchun kurashchining imkoniyatlaridan mohirona foydalanishdir. Musobaqalarda muvaffaqiyatga erishish jismoniy, texnik va taktik kurash vositalaridan eng oqilona foydalanishga bog‘liq. Musobaqalarda o‘z chiqishlarini to‘g‘ri tashkil etishni bilmagan kurashchi o‘z imkoniyatlarini to‘liq ro‘yobga chiqara olmaydi, musobaqalarda eng yaxshi natijaga erisha olmaydi va natijada ko‘zlangan maqsadga erisha olmaydi[4]. Yunon-rum kurash bo‘yicha etakchi mutaxassislar parter holatidagi kurash texnikasi taktika bilan uyg‘unlashgan holda kurashchilarning sport mahorati asosi hisobladi. Parter holatida kurash olib borish qobiliyati bugungi kunda ham dolzarbdir[5].

Yunon-rum kurash rivojlanishning zamonaviy tendensiyalari monitoringi so‘nggi besh yil ichida dunyoning eng yaxshi yunon-rum kurashchilarining reytingi va ushbu ma‘lumotlarni tahliliy o‘rganish bizga yunon-rum kurash bo‘yicha eng yirik xalqaro musobaqalar misolida tik turgan va parter holatining dinamikasini grafik tarzda taqdim etish imkonini berdi (1-2 rasm). Taqdim etilgan grafiklardan ko‘rinib turibdiki, xalqaro musobaqalarning otish baqslarida parter holatidagi yutgan ballar soni (28-34%) va final baqslarida parter holatidagi yutgan ballar soni (58-70%). Final bahslarida sportchilarning parter holatidagi sport mahorati hal qiluvchi ahamiyatga ega.



1-Rasm. Yunon-rom kurash bo'yicha jahon chempionatida o'tish bahslarda tik turgan va parter holatida qo'lga kiritilgan ballar soni (%) da



2-Rasm. Yunon-rom kurash bo'yicha jahon chempionatida final bahslarda tik turgan va parter holatida qo'lga kiritilgan ballar soni (%) da

1-jadval

Yunon-rom kurash bo'yicha 2022 yilgi O'zbekiston chempionatining final bahslarda parter holatidagi texnik usullarning tahlili

№	Texnik harakatlar (th)	Bajarilgan th	Bajarilmagan th	th soni
1	Belini ushlab aylantirib to'ntarish	2	6	8
2	Qo'l va belini ushlab aylantirib to'ntarish	2	4	6
3	Qarshi hujumlar	2	2	4
Jami :		6	12	18

Jadvalda musoboqa bellashuvlarida parter holatidagi texnik harakatlarni qo'llash reytingiga ko'ra quritilgan. Tadqiqot natijalarga ko'ra, parter holatidagi texnik harakatlardan "belini ushlab aylantirib to'ntarish", "qo'l va belini ushlab aylantirib to'ntarish" "qarshi hujumlar" eng samarali usullar hisoblanadi. Parter holatida eng ko'p bajariladigan texnik usul bu "belini ushlab aylantirib to'ntarish" dir. Bu usul har hil holatlarda bajariladi. Belini ikkala qo'l bilan ushlab aylantirib